

CUNOAȘTEREA DE SINE ȘI A CELORLALȚI

8. Telefonul sună la o oră destul de nepotrivită, însă persoana de la capătul firului a greșit numărul. Cum reacționați?
- ☐ a) Îi accept cu calm scuzele.
 - ☐ b) Îi spun că n-ar strica să fie atent.
9. Cum credeți că trebuie procedat dacă vă cheamă șeful în timp ce discutați la telefon cu un colaborator din altă localitate?
- ☐ a) Îi cer scuze colaboratorului și mă duc imediat la șef.
 - ☐ b) Mă scuz în fața șefului și continui convorbirea telefonică.
10. În timpul unei convorbiri telefonice apar, inevitabil, și momente de liniște, de pauză. Cum reacționați la ele?
- ☐ a) Caut rapid să le scurtez, revenind la tema discuției, pentru a nu pierde timp.
 - ☐ b) Spun câteva banalități pentru a umple pauzele respective.
 - ☐ c) Știu să folosesc momentele de pauză, ele punctează comunicarea.
11. Sînteți nervos sau obosit. Cum vă comportați la telefon?
- ☐ a) Știu să-mi disimulez dispoziția, starea.
 - ☐ b) Unele semne, vocea mă trădează, dar reușesc să mă stăpînesc.
 - ☐ c) Nu mă mai controlez, ridic tonul, omit formulele de politețe etc.
12. Pentru care din serviciile următoare folosiți telefonul?
- ☐ a) Informații privind anumite numere de telefon.
 - ☐ b) Punctul a, plus chemarea unui taxi.
 - ☐ c) Punctele a și b, plus telegrame telefonate etc.
 - ☐ d) Punctele a, b și c, plus diferite cum-părături ce se pot face prin telefon.
13. Ce faceți cînd trebuie să așteptați la telefon cîteva zeci de secunde?
- ☐ a) Mă gîndesc la alte probleme pe care le am de rezolvat în ziua respectivă.
 - ☐ b) Parcurg în diagonală ziarul preferat, o revistă etc.
 - ☐ c) Aștept cu nerăbdare vocea interlocutorului.
14. O voce necunoscută vă răspunde că persoana căutată lipsește. Cum reacționați?
- Sînt surprins, nu prea știu ce să spun și închid telefonul.
15. Cum vă comportați în detaliu problema mea ce-aveți de următorul enunț: e aude la telefon, deci su-
- ☐ a) Se aude slogan publicitar.
 - ☐ b) Este aude fără sens.
 - ☐ c) Din cauza corecturii psihologic este aude la telefonul înțeleg, dar așa...
 - ☐ d) În cazul în care...

Cotare răspunsurilor

Întrebare	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
a	1	1	4	1	1	1	6	6	1	3	6	1	6	1	2
b	4	3	1	6	3	6	1	1	4	1	3	2	3	3	1
c	2	6	6	-	6	-	3	-	-	6	1	4	1	6	6
d	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	2	3

PSIHOTESTE (2)

Cunoașterea de sine și a celorlalți

16. aprilie 1997
A. H.

Copyright © 1997 S.C. „ȘTIINȚĂ & TEHNICĂ” SA
Toate drepturile sînt rezervate.

S.C. „ȘTIINȚĂ & TEHNICĂ” SA
București, Piața Presei Libere nr. 1,
Sector 1, cod 79781

Coordonator: ADINA CHELCEA
Tehnoredactor: RADU DOBRECI
Tipar: INTERGRAPH

Pentru comenzi vă rugăm să contactați
S.C. „ȘTIINȚĂ & TEHNICĂ” SA
Tel.: 617.58.33.
Tel./Fax 222.84.94.

Lucrare realizată cu sprijinul CNFR

I.S.B.N. 973 - 9236 - 14 - 6

PSIHOTESTE

(2)

CUNOAȘTEREA DE SINE ȘI A CELORLALȚI

Prefață:

Prof. univ. dr. NICOLAE MITROFAN

Coordonare:

ADINA CHELCEA

ȘTIINȚĂ & TEHNICĂ

București

1997

Traducerea, adaptarea și prezentarea testelor:

Lector univ.	Doina BALAHUR (D.B.)
Cercetător științific	Mariana CALUSCHI (M.C.)
Psiholog	Adina CHELCEA (A.C.)
Preparator	Tiberiu CHELCEA (T.C.)
Psiholog	Adriana CRĂCIUN (A.Cr.)
Redactor	Lia DECEI (L.D.)
Redactor	Voichița DOMĂNEANȚU (V.D.)
Asistent cercetare	Iulia DUMITRIU (I.D.)
Cercetător științific dr.	Ana GUGIUMAN (A.G.)
Psiholog	Carmen IONESCU-STAN (C.I.S.)
Cercetător științific dr.	Mihai JIGĂU (M.J.)
Psiholog	Nicolae LĂUDATU (N.L.)
Prof. univ. dr.	Nicolae MITROFAN (N.M.)
Prof. univ. dr.	Pavel MUREȘAN (P.M.)
Prof. univ. dr.	Adrian NECULAU (A.N.)
Conf. univ. dr.	Mihaela ROCO (M.R.)
Prof. univ. dr.	Filaret SÎNTION (F.S.)
Cercetător științific	Jeni SÎNTION (J.S.)
Conf. univ. dr.	Larisa STOG (L.S.)
Cercetător științific	Dorel ȘULEA (D.Ș.)
Cercetător științific	Corneliu TOCAN (C.T.)
Sociolog	Dănuț TRIFU (D.T.)
Studenti	Raluca LEFTER (R.L.)
	Laurențiu MITROFAN (L.M.)
	Bogdana VLAD (B.V.)
	Andreea ZLATE (A.Z.)

CUPRINS

PREFAȚĂ	11
----------------------	----

Capitolul 1: IMAGINEA DE SINE	17
--	----

● Internalism versus externalism	17
● Ce știți despre comportamentul uman?	20
● Evaluați-vă ponderea trăsăturilor masculine	22
● Care sînt dominantele comportamentului dv.?	25
● Portretul dv. în trei dimensiuni: tipograma	28
● Aveți o personalitate puternică?	34
● Cunoașterea atitudinii față de sine	36
● Cît de puternică este imaginea de sine?	43
● Aveți încredere în forțele proprii?	47
● Cît de optimist sînteți?	50
● Sînteți afirmativ? În ce grad?	52
● Cît de obsesiv sînteți?	56
● Ce imagine prezentați partenerilor?	59
● Aveți spirit de aventură?	61
● Ați porni chiar mîine în marea aventură?	64
● Rezistați cu ușurință la micile tentații?	65
● Sînteți epicurian(ă) sau nu?	66
● Aveți spirit cartezian?	67
● Vă susțineți cu fermitate ideile?	69
● Ce gen de umor aveți (dacă îl aveți...)?	70

Capitolul 2: IMAGINEA DESPRE ALTUL	75
---	----

● Tipuri de personalitate în situații de stres	75
● Comportamentul alimentar și personalitatea	79
● Rezistați tentațiilor alimentare?	83
● Atitudinea față de fumat	85
● Dependența de alcool	87
● Candidat la epuizarea psihofizică?	88
● Aveți simțul disciplinei?	92
● Sînteți incoruptibil(ă)?	93
● Cît de indulgent(ă) sînteți?	94
● Sînteți o persoană veleitară?	95

● Șovinismul: cum vă raportați la el?	96
● Aveți o personalitate impulsivă?	97
● Sînteți o persoană fără astîmpăr?	99
● Vă domină nervozitatea?	100
● Sînteți făcut(ă) pentru a trăi singur(ă)?	101
● Sînteți ipohondru (ipohondră)?	102
● Visele reflectă problemele pe care le aveți?	103
● Logic sau supranatural?	106
● Sînteți prizonierul principiilor?	108
● Aveți motive să consultați un psihanalist?	110

Capitolul 3: CUNOAȘTEREA INTERPERSONALĂ 113

● Un test pentru două generații: părinți și copii	113
● Sînteți o persoană sociabilă?	118
● Știți cum vă percep ceilalți?	119
● Credeți că ceilalți vă simpatizează?	122
● Test pentru doi	126
● Evaluați-vă teama de ceilalți	130
● Aveți spirit de echipă?	132
● Ce rol jucați în grup?	134
● Știți să vorbiți la telefon?	137
● Arta conversației	139
● Aveți putere de convingere?	142
● Capacitatea de persuasiune	145
● Vă respectați promisiunile?	147
● Ce este psihologia conducerii pentru dv.?	148
● Sînteți o persoană autoritară?	151
● Vă pricepeți să negociați?	154
● Ce fel de manager sînteți (dacă sînteți...)?	155
● Știți să-i evaluați corect pe ceilalți?	158
● Sînteți o persoană constructivă?	162

Capitolul 4: INTELIGENȚĂ, CREATIVITATE, PERFORMANȚĂ .. 167

● Test de inteligență nonverbală	167
● Test de raționament	178
● Antrenament psihologic	183
● Gimnastică cerebrală	186
● Puneți-vă la contribuție „micile celule cenușii”	188
● Ce stil de rezolvare a problemelor aveți?	192
● Sînteți o persoană metodică?	194
● Creativitatea între motivație și potențial	195
● Ce sînt „excursiile de autotortură”?	200

● Cărui tip creativ îi aparțineți?	204
● Depistarea preșcolarilor supradotați	213
● Ce fel de intuiție aveți?	215
● Intuitiv sau rațional?	219
● Interesele - orientarea valorică a personalității	221
● V-ați ales bine profesia?	226
● Satisfacția muncii	229
● Receptivitatea la schimbare	230

Capitolul 5: BAROMETRUL SENTIMENTELOR 233

● Sînteți o persoană sinceră?	233
● Vă păstrați calmul în orice situație?	235
● Vă pierdeți ușor cu firea?	238
● Ce stil afectiv aveți?	239
● Vă iubiți aproapele?	243
● Care este concepția dv. despre dragoste?	245
● Ce așteptați de la dragoste?	248
● Dragoste pentru o zi sau pentru totdeauna?	250
● Vă iubiți partenerul așa cum este?	252
● Radiografia unui sentiment vătămător: gelozia	254
● Sînteți o persoană geloasă?	256
● Un test pentru ea și el	257
● Sînteți o soție ideală?	262
● Sînteți un soț ideal?	264
● Ce fel de mamă sînteți (sau veți fi)?	267

Capitolul 6: IDEALURI, ASPIRAȚII 271

● Descoperiți-vă natura energetică	271
● Învățați să vă concentrați	277
● Știți să vă apărați opiniile?	279
● Sînteți rezistent la solicitările cotidiene?	281
● Cum sînteți: calm, liniștitor sau...?	285
● Sînteți generos?	288
● Vă place frumosul?	290
● Aveți motivație pentru succes?	293
● Sînteți o persoană mulțumită de sine?	296
● Atitudinea față de progres	299
● Cît de responsabil sînteți?	301

PREFATĂ

Deși s-a scurs destul de mult timp de la publicarea primului volum de **Psihoteste**, întrebările privind legitimitatea apariției unui asemenea gen de lucrări nu au încetat să apară. Cu atât mai mult, sîntem siguri, după ce și cel de-al doilea volum va vedea lumina tiparului, numărul întrebărilor va crește foarte mult. Ne-am propus să scriem aceste rînduri tocmai pentru a oferi anticipat un răspuns posibil la multitudinea întrebărilor pe care le așteptăm și la cele care, direct sau indirect, ni s-au adresat deja. Asemenea întrebări au venit și vor veni cu siguranță din mai multe surse, pe care ne-am permite să le împărțim în trei categorii:

a) întrebări adresate de către specialiștii din domeniul psihologiei, mai ales practicienii din diferite domenii, cum ar fi laboratoare de testare psihologică, școli, clinici, întreprinderi etc., care lucrează efectiv cu teste psihologice și care au, printre altele, obligația de a le apăra statutul de instrumente științifice de măsurare a psihismului uman. Tot în această categorie includem și acele cadre didactice universitare care elaborează cursuri de specialitate și care poartă răspunderea în ceea ce privește fundamentarea științifică a activității psihodiagnostice;

b) întrebări adresate de către cei ce sînt implicați direct în activitatea educativă și care poartă răspunderea privind eficiența acesteia. Avem în vedere, în primul rînd, părinții și cadrele didactice de la toate nivelurile, dar nu putem ignora și alte cazuri, cum ar fi, de exemplu, cadre de conducere din instituții și întreprinderi, militari, personal medical etc. Aceștia își pun problema dacă psihotestele sînt realmente de ajutor pentru munca lor și dacă ele oferă informații concordante cu realitatea celui ce este supus testării;

c) întrebări puse de diferite persoane ce manifestă curiozitatea de a se cunoaște mai bine și care vor să știe dacă există vreo diferență sau nu între psihoteste și testele ce apar în diferite reviste sau almanahuri, ce au pretenția de a măsura diferite capacități și însușiri psihice.

Făcînd această împărțire a categoriilor de întrebări, am diferențiat, totodată, trei categorii de teste:

1. Teste psihologice, standardizate pe loturi mari de subiecți și care răspund pozitiv la toate cerințele de ordin științific. Acestea aparțin în exclusivitate specialiștilor psihologi, care sînt formați special în cadrul departamentelor

de psihologie din cadrul unor universități (cum ar fi București, Iași, Cluj, Timișoara, Sibiu). Informații despre ele pot fi găsite în unele surse scrise, dar nicăieri nu poate fi găsită prezentarea integrală a testului și a modului de aplicare și interpretare. Dacă ar fi așa, ar însemna să aibă acces la ele și nespecialiștii, care, neavînd pregătirea corespunzătoare, le-ar folosi în mod impropriu, aducînd mari deservicii atît persoanelor testate, cît și psihologiei ca știință. Iată și cîteva exemple de asemenea teste: testul de personalitate MMPI-2, testele de inteligență Stanford-Binet și Wechsler, testul pentru măsurarea temperamentului Guilford-Zimmerman, testul de atenție Praga etc. După denumire, se înțelege ușor ce intenționează să măsoare fiecare.

2. Teste psihologice destinate special cunoașterii și autocunoașterii și ale căror rezultate au o valoare predominant orientativă. Din punct de vedere științific, acestea nu se ridică la nivelul celor din prima categorie și, mai ales, ele suferă în mare măsură de una din cerințele de bază ale testului ca instrument științific, și anume standardizarea. Pentru această categorie folosim denumirea de **psihoteste**.

3. Teste psihologice pe care le întîlnim mai ales în cadrul unor ziare, reviste, almanahuri și care, deși pretind că măsoară capacități și însușiri psihice, ele nu depășesc prea mult statutul unor simple mijloace de recreere și amuzament.

Întrucît noi ne vom concentra atenția mai mult asupra celei de-a doua categorii de teste (psihotestele), dorim să mai facem cîteva precizări de ordin teoretic.

Mai întîi, să vedem ce este, de fapt, testul psihologic? Sînt multe definiții date, dar cea care s-a impus cel mai mult în literatura de specialitate aparține lui Anne Anastasi: „**Testul psihologic este o măsură obiectivă și standardizată a unui eșantion de comportament**” (*Psychological Testing*, Macmillan Publishing Company, New York, ediția a VI-a, 1988, p. 23). Ce vrea să spună autoarea? Mai întîi, că **un test măsoară ceva anume** din structura comportamentului uman („eșantion de comportament”): inteligența, memoria, atenția, atitudinile, temperamentul, sociabilitatea etc. În al doilea rînd, **testul este o „măsură obiectivă a unui eșantion de comportament”** pentru că administrarea, cotarea și interpretarea scorurilor sînt obiective în măsura în care acestea sînt independente în raport cu judecățile subiective ale examinatorului; determinarea nivelului de dificultate al unui item (întrebare) ori al întregului test se bazează pe proceduri empirice (obiective) și nu pe nivelul de apreciere (deci subiectivitate) al celui ce construiește un test. În al treilea rînd, **testul este „o măsură standardizată a unui eșantion de comportament”**, în sensul că standardizarea implică uniformitatea procedurii în administrarea, cotarea și evaluarea rezultatelor. Pentru ca scorurile diferitelor persoane să fie comparabile, condițiile de testare trebuie, în mod evident, să fie aceleași pentru toți. În vederea uniformizării condițiilor de testare, cel ce construiește testul trebuie să ofere informații detaliate privind administrarea testului și materialele folosite, instrucțiunile

orale (instructajul), demonstrațiile preliminare, modalitățile de răspuns la întrebările și neclaritățile ridicate de către subiecți, precum și alte detalii privind situația de testare.

Unul dintre cei mai importanți pași în procesul standardizării este **stabilirea normelor**, a **etalonului** la care raportăm, după aplicarea testului, rezultatele obținute de un subiect. Ceea ce se realizează concret, în urma aplicării unui test, este **scorul brut** (raw score) și acesta poate să exprime numărul corect de itemi, timpul cerut pentru îndeplinirea unei sarcini, numărul erorilor sau alte modalități de măsură potrivite conținutului testului. Acest scor nu spune nimic dacă nu-l raportăm la norme sau la etalon, care înseamnă gruparea rezultatelor obținute la test de către eșantionul de subiecți (reprezentativ pentru o anumită populație de referință) folosite în acțiunea de standardizare. De exemplu, două scoruri la două teste pot fi 75 și 50, ceea ce înseamnă că primul este superior celui de-al doilea. Dacă însă media obținută de eșantion pentru primul test este 100, iar pentru al doilea este 30, primul subiect se menține mult sub medie, iar cel de-al doilea, dimpotrivă, este mult peste medie. În acest caz, deși aparent primul scor este superior, în realitate el este inferior celui de-al doilea.

Pentru a căpăta statutul de mijloc științific de măsurare psihologică, un test trebuie să răspundă pozitiv mai ales la două cerințe majore (acestea sînt frecvent menționate îndeosebi în literatura de specialitate anglo-saxonă):

a) fidelitatea, adică acea capacitate a testului de a oferi în mod constant aceeași informație. Nu se poate ca într-o zi să ne spună că un subiect este genial și, la cîteva zile, că acesta are un intelect la limită. Fidelitatea poate fi calculată, valoarea ei maximă fiind, numai teoretic, 1,00. În baza acestei valori se pot anticipa marginile valorice între care va oscila scorul subiectului în cazul reaplicării testului;

b) validitatea, respectiv capacitatea testului de a măsura exact ceea ce și-a propus să măsoare. Dacă testul își propune să măsoare anxietatea sau sociabilitatea, atunci el trebuie să-și „respecte promisiunea”, în sensul că trebuie să ofere informații numai în legătură cu această realitate psihologică. Pe de altă parte - și deosebit de important, cînd vorbim de validitatea testului -, avem în vedere dacă există sau nu o corelație între rezultatele obținute la test și comportamentul subiectului luat în atenție în calitate de criteriu. De exemplu, la un examen de admitere folosim ca mijloc de selecție testul psihologic și ne așteptăm în mod legitim (cunoscînd valoarea înaltă a validității testului), să fie selecțai cei mai buni candidați pentru profilul facultății respective.

Să ne întoarcem acum la categoria psihotestelor și să vedem în ce măsură ele răspund sau nu cerințelor de ordin științific. Trebuie să precizăm că noi nu ne declarăm împotriva lor, ci, dimpotrivă, ne declarăm adeptul și susținătorul lor. Și aceasta din cel puțin două motive:

a) lucrînd timp de un an în două universități americane de prestigiu (una din El Paso, Texas, și a doua din Lafayette, Louisiana), în calitate de bursier

Fulbright (specializare în domeniul psihodiagnosticului), am putut cunoaște în direct care este locul și rolul jucat de această categorie de instrumente, oferite în primul rând nespecialiștilor interesați în a cunoaște mai bine din punct de vedere psihologic pe cei cu care lucrează;

b) lecturarea unor lucrări conținând psihoteste și oferite marelui public pentru satisfacerea unor necesități privind o mai bună cunoaștere și autocunoaștere. Dăm ca exemplu aici lucrarea lui Vernon Coleman, **Know Yourself** (Cunoaște-te pe tine însuși), publicată în 1988 și cunoscută în foarte multe țări.

Din punct de vedere psihometric, psihotestele nu se ridică la nivelul testelor standardizate. În cea mai mare parte a cazurilor nu se cunoaște valoarea fidelității și validității. Nu sînt oferite informații privind standardizarea și dacă au fost standardizate, deși la fiecare regăsim un fel de norme (etalon) la care putem raporta răspunsurile individuale ale subiecților. Toate acestea ne determină să **relativizăm** rezultatele testărilor, iar informațiilor rezultate în urma interpretării trebuie să le conferim o **valoare predominant orientativă**. Dar și în această situație **valoarea practică a psihotestelor** este demnă de luat în seamă. Ele sînt **mijloace cu ajutorul cărora putem să-i cunoaștem mai bine pe alții și să ne cunoaștem mai bine pe noi înșine**. Aceasta înseamnă că nu întotdeauna îi cunoaștem bine pe cei cu care lucrăm și interacționăm și nu întotdeauna ne cunoaștem bine chiar și pe noi. Oare așa stau lucrurile? Putem generaliza? Din experiența noastră cotidiană știm că sînt persoane ce se cred foarte sigure pe posibilitățile lor obiective și exacte de cunoaștere și autocunoaștere. „Îmi cunosc elevii ca pe propriul meu buzunar”, afirmă unii diriginți cu mare seninătate. Sau un părinte poate spune fără nici o ezitare: „Îmi cunosc copilul ca pe mine însumi!”. Desigur, întîlnim și oameni care se îndoiesc de eficiența capacităților lor de cunoaștere și autocunoaștere și care manifestă preocupări chiar pentru diagnosticarea acestora. Pentru a fi mai ușor înțeleși, vom particulariza întrînd într-un domeniu foarte cunoscut mai tuturor, și anume școala.

În cadrul procesului educativ, o variabilă importantă ce ține de structura personalității elevului și se interpune între influențele exterioare modelatorii și răspunsurile comportamentale așteptate o constituie **imaginea de sine** sau - altfel spus - sistemul de autoapreciere și autoevaluare a propriei personalități, luată în ansamblu, sau a unor componente, a unor trăsături ale acesteia. Este vorba de părerea pe care o are elevul despre sine însuși: cît este de inteligent, cît este de dotat în plan aptitudinal, cît este de conștiincios, cît este de prietenos, sociabil, cît este de informat în anumite domenii etc. Această imagine de sine poate fi concordantă cu caracteristicile și capacitățile reale ale personalității. Elevul, în această situație, este deplin conștient de propriile sale posibilități pe linie intelectuală sau aptitudinală, de caracteristicile și însușirile sale de ordin psihomoral și psihocomportamental. În afară de aceste cazuri pot apărea situații în care imaginea de sine să nu concorde cu realitatea, fie în sensul supradimensionării, fie în sensul subdimensionării acesteia. În prima variantă, elevul are o părere mult

mai bună despre sine, deci el se supraevaluează sau se supraapreciază. În a doua variantă, părerea elevului despre sine este defavorabilă, el neavînd conștiința și convingerea că posedă anumite capacități și aptitudini sau că are anumite trăsături de personalitate. Atunci cînd imaginea de sine este concordantă cu realitatea, elevul are mai mari „șanse” de a se integra optim în sistemul de solicitări pe linie școlară sau în sistemul de relaționare interpersonală. Atunci însă cînd imaginea de sine nu concordă cu realitatea, fie în sensul supraevaluării, fie în sensul subevaluării ei, dificultățile de integrare devin frecvente.

Imaginea de sine este rezultatul sau produsul **autocunoașterii**, ea demonstrînd cît de bine se cunoaște elevul pe sine însuși. La rîndul său, autocunoașterea este strîns legată de procesul **intercunoașterii** sau al cunoașterii interpersonale care are drept rezultat **imaginea despre altul**, despre partenerul relației interpersonale. Este vorba de părerea pe care o are fiecare elev despre celălalt membru al relației interpersonale. Și această imagine poate fi concordantă cu realitatea, respectiv cu însușirile și caracteristicile personalității interlocutorului, sau, dimpotrivă, imaginea poate fi deosebită față de situația reală, fie în sensul supraevaluării, fie în sensul subevaluării acesteia. Așadar, spre exemplu, între doi elevi, A și B, în funcție de imaginea pe care o au unul în legătură cu celălalt, pot exista trei situații posibile:

a) cînd imaginile reciproce ale celor doi parteneri sînt corecte, în sensul că sînt concordante cu realitatea psihocomportamentală a fiecăruia în parte;

b) cînd numai unul dintre parteneri, fie A, fie B, are o imagine corectă, corespunzătoare realității comportamentale a partenerului său, în timp ce, la celălalt, imaginea asupra partenerului se abate mult de la situația reală, în sensul supraevaluării sau subevaluării acesteia;

c) cînd pentru ambii elevi (și A și B) imaginea asupra partenerului nu concordă cu însușirile și capacitățile reale ale personalității acestuia.

Desigur, fiecare elev în parte, atunci cînd interacționează cu alte persoane, nu se limitează numai la imaginea de sine, ci își conturează și o imagine despre sine, așa cum consideră că o au alte persoane, sau „**imaginea de sine atribuită lumii**” (V. Ceaușu, 1983). Este vorba de părerile și convingerile lui în legătură cu modul în care este apreciat de către alții: părinți, prieteni, colegi, cadre didactice etc.

Așadar, la nivel individual, la nivelul personalității elevului, putem diferenția, în primul rînd, **realitatea sa biologică și psihologică**, precum și **imaginea de sine** sau imaginea lui asupra acestei realități (cum o consideră și cum o apreciază el). Pe de altă parte, diferențiem **imaginea în raport cu sine**, așa cum consideră subiectul că o au alte persoane. Punînd în relație cele trei aspecte ale modelului de personalitate (aspectul real, pe care-l notăm cu AR, imaginea de sine, pe care o notăm cu IS, și imaginea în raport cu sine, așteptată de la alte persoane, pe care o notăm cu ISA), se pot întîlni următoarele două situații posibile:

1. cînd între cele trei aspecte există o mai mare asemănare și apropiere;

2. când între cele trei aspecte există o anumită diferență, și anume, luînd aspectul real (AR) ca punct de referință, celelalte două aspecte pot manifesta ori tendința de supradimensionare ori de subdimensionare a acesteia. În cazul în care între cele trei aspecte există o mai mare apropiere, putem aprecia că procesul cunoașterii și autocunoașterii se realizează în condiții optime, individul respectiv racordîndu-se și integrîndu-se în mod echilibrat și armonios în sistemul relaționării interpersonale. Adaptarea și integrarea normală, corectă, adecvată la diferite situații permit realizarea unor „coreacții” rapide ale unor mici abateri ale imaginii de sine (IS) și a celei așteptate din partea altor persoane (ISA) în raport cu aspectul real (AR) al individualității biologice și psihologice a personalității.

În a doua situație, când între cele trei aspecte există o anumită diferență, cu tendință de accentuare în direcția supra sau subdimensionării trăsăturilor și caracteristicilor reale ale personalității de către imaginea de sine (IS) și convingerea privind imaginea altora în raport cu sine (ISA), procesul cunoașterii și autocunoașterii se poate defășura pe un traseu dizarmonic, presărat frecvent cu diferite situații conflictuale, cu consecințe negative asupra personalității și cu accentuarea tendinței dezadaptative manifestată în sistemul relaționării interpersonale.

Una din sarcinile de bază ale factorilor educaționali (părinți, cadre didactice) este de a interveni în direcția **creșterii gradului de obiectivitate a procesului de cunoaștere** (autocunoaștere și intercunoaștere) din cadrul grupurilor școlare.

Referitor la mijloacele necesare, autorii acestui volum recomandă utilizarea psihotestelor, deoarece ele oferă informații privind mai ales realitatea psihologică ce ne interesează. Testul ne va spune, de exemplu, dacă copilul este sau nu timid, este sau nu sociabil și, în cazul în care părerea noastră nu coincide cu ce ne spune testul, este bine să ne schimbăm părerile și opiniile, deoarece este posibil să ne înșelăm în ceea ce privește cunoașterea copilului cu care lucrăm. Nu este rău să aplicăm unele psihoteste și pe noi, ca să vedem dacă ceea ce știm despre noi este sau nu confirmat de teste.

Dar cel mai important lucru rămîne totuși cel legat de posibilitatea intervențiilor modelatorii, în direcție pozitivă, asupra unei realități psihocomportamentale. Dacă testul ne spune despre un copil că este extrem de nesociabil, trebuie să găsim modalitățile și mijloacele de modificare și reorientare a comportamentului acestuia. Cît de mult vom reuși, vom putea ști tot cu ajutorul psihotestelor, care vor măsura mereu ceea ce și-au propus și, în cazul unor modificări și ameliorări, ele vor semnala imediat acest lucru.

Am dat exemple luînd ca partener de activitate elevul de școală, dar acesta poate fi oricine (copil, soț, prieten, coleg de serviciu etc.). Pentru a crește gradul de obiectivitate a intercunoașterii și autocunoașterii, condiție de bază în menținerea echilibrului și armoniei relaționării interpersonale, putem apela și la psihoteste. În ce măsură acestea sînt de ajutor poate vom afla cunoscînd reacțiile cititorilor și, mai ales, ale celor ce vor apela concret la aceste mijloace de diagnostică psihologică.

Prof. univ. dr. Nicolae MITROFAN

1

IMAGINEA DE SINE

Internalism versus externalism

Chestionarul ce urmează este destinat să evidențieze unde plasați dv. – în interior sau în exterior – sursa norocului sau nenorocului, a șanselor sau neșanselor pe care le-ați avut ori le aveți în viață.

La fiecare aspect pus în discuție, optați pentru alternativa care credeți că este adecvată pentru dv. Alegeți numai una dintre cele două alternative. Aveți grijă ca varianta la care v-ați oprit în fiecare caz să fie cea pe care dv. o credeți în prezent ca fiind adevărată, nu cea pe care credeți că ar trebui să o alegeți sau care ați dori să fie adevărată. Rețineți că aceasta este o modalitate de a vă măsura concepțiile personale privind succesul sau insuccesul, norocul sau nenorocul în viață; nu există răspunsuri corecte sau incorecte și nici scoruri ridicate sau scăzute, bune sau rele.

Nu pierdeți mult timp cu nici o afirmație, dar faceți o alegere pentru fiecare. În anumite cazuri, veți constata că dv. credeți în amândouă afirmațiile sau nu credeți în nici una dintre ele. Vă rugăm să vă hotărâți, totuși, într-un fel sau altul.

1. a. Adesea constat că spun unele lucruri sub efectul lui "Ce va fi, va fi!".
b. Cred că ceea ce mi s-a întâmplat în viață a fost ceva firesc pentru mine.
2. a. Am încredere în capacitățile mele.
b. Am avut noroc când am trecut cu bine prin anumite situații.
3. a. Când vine vremea ta, toate îți merg bine, așa este în viață.
b. Am hotărât să trăiesc mult și nu va fi ceva ieșit din comun dacă am să ating 100 de ani.
4. a. Sînt o persoană încrezătoare în forțele mele. Pot să acționez în așa fel încît lucrurile să se desfășoare cum doresc eu.
b. Uneori mă neliniștește modul în care s-a derulat viața mea.
5. a. Mă simt ca o minge de ping-pong. Viața m-a aruncat realmente înainte și înapoi, între fericire și nefericire.
b. Dacă vreau să mă simt bine, aleg o activitate care mă dispune și mă implic în ea din plin.
6. a. Avem ceea ce dorim și dorim ceea ce avem.
b. Nu am avut control asupra evenimentelor fericite care mi s-au întâmplat sau necazurilor pe care le-am avut. Se putea să se întâmple și altora ceea ce mi s-a întâmplat mie.
7. a. Aș dori să nu existe așa de multe persoane care îi tracasează pe ceilalți.
b. Dacă oamenii încearcă să mă determine să fac ceva împotriva voinței mele, mă enervez și îi reped.
8. a. Oamenii sînt buni cu mine fiindcă îi tratez în mod corect.
b. Nu știu cînd oamenii vor fi răi sau drăguți cu mine.
9. a. Îmi planific activitățile și ele se desfășoară apoi după cum mi-am propus.
b. "Fie ce-o fi", acesta este motoul meu în viață. Sînt un om vulnerabil, aflat în bătaia vîntului.
10. a. Din cînd în cînd, mă las în voia soartei.
b. Îmi planific zilele, săptămînile, lunile și anii, privesc înainte.
11. a. Nu mi-e teamă că-mi risc viața sau că mă accidentez. Dacă este să se întâmple, poți aluneca datorită poleiului și să-ți rupi picioarele.
b. Sînt foarte grijuliu cînd conduc mașina, cînd fac sport și așa mai departe. Intenționez să-mi menajez organismul foarte multă vreme.
12. a. Mă simt neputincios cînd sînt cu prietenii. De obicei, sfîrșesc prin a face ceea ce doresc ei.
b. Eu și prietenii mei procedăm în mod democratic cînd este vorba să decidem ce vom face, iar părerea mea este întotdeauna luată în seamă.
13. a. Vocea mea se aude în cadrul unei mulțimi.
b. Se pare că cei din jur mă domină, mă copleșesc.
14. a. Cînd este vorba să fac dragoste, dacă partenerul (partenera) meu (mea) vrea, bine; dacă nu, este de asemenea OK.
b. Am tendința să decid cînd, unde și ce va face partenera (partenerul) mea (meu) în ceea ce privește dragostea.
15. a. Joc mult la loto, practic jocuri de noroc și particip la cît mai multe concursuri cu premii în bani. Sper că mă voi îmbogăți pe această cale.
b. Evit în mod categoric orice joc de noroc, de la loto la pocher, deoarece consider că soarta nu mă favorizează.

- 16. a.** Sînt întotdeauna înțelegător cu cei umili.
b. Mă simt de partea învingătorilor.
- 17. a.** Oricine, cu oarecare talent și cu ceva efort, este în măsură să realizeze ceva.
b. Dacă ai noroc, devii bogat, dacă nu, îngroși numărul celor mulți.
- 18. a.** Unii reușesc mai bine în viață, deoarece au depus mai mult efort pentru pregătirea lor și muncesc mai mult.
b. Unii se descurcă mai bine, pentru că, de cele mai multe ori, au baftă.
- 19. a.** Unii oameni orbecăie în beznă, în timp ce pentru alții soarele strălucește.
b. Pentru a face față solicitărilor vieții, unii oameni au capacitățile necesare și se folosesc de ele cum trebuie; alții au asemenea calități și nu știu să le valorifice; alții, pur și simplu, nu au aptitudinile necesare.
- 20. a.** Viața este deosebit de complexă. Este nevoie de oameni de excepție pentru a se descurca cum trebuie.
b. În realitate, este foarte simplu: dacă ești dotat și muncești cum trebuie, ai succes.
- 21. a.** Îmi place competiția. Dacă câștig este grozav, dacă pierd spun: "Dumnezeu nu m-a ajutat".
b. Îmi place competiția pentru că dacă câștig pot să spun "Am reușit".
- 22. a.** Cred că ar trebui să ne ajutăm unii pe alții, deoarece ghinionul poate fi înlăturat numai prin cooperare.
b. Cred că oamenii ar trebui să se ajute singuri. Dacă se întâmplă ceva rău, ei sînt de vină, ei l-au provocat și numai ei pot să-l înlăture.
- 23. a.** Uneori am mare încredere în mine, cred că sînt în stare să fac orice vreau.
b. Alteori mă simt neputincios, victima unor forțe misterioase.
- 24. a.** Anumite lucruri se întâmplă doar pentru a mă necăji; pur și simplu nu le pot înțelege.
b. Dacă am suficient timp și informațiile necesare, sînt în măsură, de obicei, să descopăr sensul oricărei situații.
- 25. a.** Se pare că noi sîntem victimele evenimentelor.
b. Dacă omul poate merge pe Lună, el poate schimba și cursul rîurilor foarte mari și vremea după dorința sa.

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Acordați-vă cîte un punct pentru fiecare alegere a următoarelor alternative: 1.a; 2.b; 3.a; 4.b; 5.a; 6.b; 7.a; 8.b; 9.b; 10.a; 11.a; 12.a; 13.b; 14.a; 15.a; 16.a; 17.b; 18.b; 19.a; 20.a; 21.a; 22.a; 23.b; 24.a; 25.a.

Cu cît scorul este mai mare, de la 17 puncte în sus, cu atît mai mult considerați că depindeți de ceea ce se întâmplă în jurul dv. Oamenii care cred că în ei se află sursa tuturor reușitelor și nereușitelor și cei ce cred că depind de ceea ce se întâmplă în jurul lor se deosebesc foarte mult în privința comportamentului. Deoarece persoanele care plasează mecanismele ce le dirijează comportamentul în exterior cred că sînt victimele neșansei, este de așteptat să fie mult mai conformiste. Din același unghi de vedere, se poate spune că persoanele care consideră că sursa realizărilor și nerealizărilor lor se află în ele, reacționează puternic împotriva încercărilor de a le influența, evoluînd chiar într-o direcție contrară.

Psihologii au evidențiat o posibilitate mai mare de neadaptare sau de proastă adaptare în rîndul celor ce plasează sursa reușitelor/nereușitelor lor în exterior.

Dar, în același timp, se apreciază că indivizii care plasează sursa șanselor/neșanselor lor în exterior sînt serioși și manifestă o stimă de sine mai scăzută decît cei ce consideră că totul depinde numai de ei. Din perspectiva neadaptării grave, "externalitatea" poate fi asociată cu schizofrenia (retragerea din realitate, perturbarea vorbirii, a gîndirii) și cu posibilitatea apariției depresiei, deși aceasta este în faza de debut și nu ridică probleme deosebite. În mod surprinzător, s-a constatat că "internaliștii" sînt mai predispuși la abuzul de alcool și de stupefiante. Scorurile mai mari obținute de "internaliștii" aflați printre indivizii care abuzează de diferite droguri – de la "nevinovatele" țigări și pînă la stupefiante – poate fi explicat prin faptul că unor asemenea oameni li se spune continuu că "însănătoșirea depinde numai de dv.". În orice caz, psihologii și psihiatrii consideră că este necesar să se acorde mai multă atenție relației dintre plasarea internă sau externă a surselor, succesului/in-succesului în viață și deficiențele de adaptare.

Din cercetările întreprinse, a rezultat că, din perspectiva consecințelor, "externalitatea" extremă reprezintă un handicap psihologic mai serios. Așa stînd lucrurile, schimbarea "externalității" a preocupat numeroși cercetători și psihoterapeuți.

În continuare, prezentăm, pe scurt, cîteva direcții de acționare în vederea schimbării locului unde este plasată sursa norocului/nenorocului, reușitei/nereușitei în viață. Aceasta se poate realiza prin:

1. încurajarea autocunoașterii și autoevaluării;
2. acceptarea gîndirii și comportării oamenilor cu nevoi de afiliere, realizare, capacități și motivații diferite de ale noastre;
3. deprinderea de a ne planifica și stabili obiective adecvate, posibil de atins;
4. pregătirea pentru a fi în măsură să modificăm *fundamentele* unui comportament sau altul decît comportamentul ca atare.

Aceste sfaturi urmăresc declanșarea dorinței de a ne îmbunătăți *conștiința de sine* și motivația de realizare în viață, precum și formarea capacității de a ne stabili obiective realiste, pe care să le putem atinge.

(N. L.)

Ce știți despre comportamentul uman?

O mare parte din ceea ce "știm" despre lume se bazează pe intuiție. Avem astfel opinii, idei preconcepute și informații greșite pe care le folosim atît în formularea de enunțuri referitoare la "ceilalți", cît și pentru a decide ce acțiuni vom întreprinde. Următoarele douăzeci de întrebări au intenția de a vă oferi posibilitatea de a vă face o imagine despre ceea ce "știți" despre comportamentul uman. Citiți fiecare enunț și notați în spațiul marcat A (adevărat) sau F (fals).

- ☐ 1. Studenții cu medii de absolvire mari tind să obțină mai mulți bani în timpul carierei profesionale decât ceilalți.
- ☐ 2. Indivizii foarte inteligenți au în general o sănătate șubredă, care lasă de dorit.
- ☐ 3. Majoritatea atleților cu performanțe deosebite au un nivel de inteligență mediocru.
- ☐ 4. Într-o societate perfect democratică, oamenii se nasc cu șanse egale de succes.
- ☐ 5. În medie, femeile sînt mai puțin inteligente decât bărbații.
- ☐ 6. Oamenii sînt de obicei fie introvertiți, fie extrovertiți.
- ☐ 7. Din ceea ce ați învățat astăzi, uitați mai mult în următoarele ore decât în următoarele cîteva zile.
- ☐ 8. În doze mici, alcoolul facilitează învățarea.
- ☐ 9. Femeile au o intuiție mai bună decât bărbații.
- ☐ 10. Fumătorii își iau mai multe zile de concediu medical în decursul unui an decât nefumătorii.
- ☐ 11. Persoanele de patruzeci de ani sînt mai inteligente decât cele de douăzeci.
- ☐ 12. Dacă trebuie să pedepsiți pe cineva pentru o greșeală, cel mai bine este să o faceți imediat după comiterea faptei.
- ☐ 13. Persoanele cu înclinații slabe spre domeniile teoretice prezintă o îndemînare superioară.
- ☐ 14. Oamenii cu realizări deosebite își asumă în general riscuri mai mari decât ceilalți.
- ☐ 15. Grupurile foarte unite sînt de obicei și foarte eficiente.
- ☐ 16. Indivizii frustrați devin deseori agresivi.
- ☐ 17. Experiențele din copilărie tind să determine comportamentul ulterior.
- ☐ 18. Managerii care au succes sînt mai interesați de autoritatea funcției decât de banii cîștigați.
- ☐ 19. Cei mai mulți angajați din sectorul de stat evită asumarea riscurilor.
- ☐ 20. Cei mai mulți manageri își îndrumă subordonații într-un mod democratic.

Cotarea și interpretarea rezultatelor

1 A 2 F 3 F 4 F 5 F 6 F 7 A 8 F 9 F 10 A
 11 F 12 A 13 F 14 F 15 F 16 A 17 A 18 F 19 F 20 F

Pentru fiecare răspuns corect acordați-vă un punct. Faceți totalul. Cît de bine v-ați descurcat? Cele mai multe persoane obțin între 12 și 16 răspunsuri corecte. Dv. ați depășit media ?

Scopul acestui test este de a vă convinge că o parte din ceea ce știți despre comportamentul uman este greșită. Studiind sistematic științe ale comportamentului - psihologia, sociologia - și comportamentul în organizații, veți putea deosebi realitatea de ficțiune în ceea ce privește activitatea umană. Succes! (D. T.)

Evaluați-vă ponderea trăsăturilor masculine

Stereotipurile tradiționale creionează un portret al femeii nu prea măgulitor: supusă, emotivă, dependentă, pasivă, slabă. La polul opus, bărbatul. Realitatea însă invalidează judecățile dihotomice. Mare parte dintre femei dovedesc un înalt grad de activism, energie, forță, tenacitate, independență, combinate mai mult sau mai puțin cu gingășie, sensibilitate, blîndețe. Cercetări recente neagă, de asemenea, existența unei dualități "femeie-bărbat", susținînd necesitatea substituirii vechilor categorizări cu o interpretare mai flexibilă, care să permită luarea în considerare, pentru fiecare sex în parte, și a trăsăturilor masculine și a celor feminine.

Pentru realizarea acestui deziderat, cercetătorii propun introducerea unui continuum bipolar în evaluarea caracteristicilor psihocomportamentale ale oricărei persoane, indiferent de sex.

Astfel, personalitatea nu mai este descrisă ca fiind exclusiv masculină sau feminină, ci ca o combinație, în proporții diferite, a indicilor de masculinitate-feminitate (după poziția persoanei pe acest continuum ce are ca extreme un pol masculin și unul feminin).

Din această perspectivă, orice femeie ce se află mai aproape de polul masculin prezintă un indice ridicat de masculinitate și mic de feminitate; femeile ce se situează mai aproape de polul opus au un indice înalt de feminitate și scăzut de masculinitate, iar cele aflate în zona de mijloc au indicii în proporții aproximativ egale.

Indiferent de poziția ocupată pe continuum, caracteristicile reflectate de cei doi indici pot contribui la crearea unei personalități originale și puternice. Trebuie doar exploatate în mod judicios atât trăsăturile masculine, cât și cele feminine, lucru posibil prin alegerea unei profesii adecvate caracteristicilor dominante, a unui stil de viață concordant cu acestea și, mai ales, a unui partener care să știe să vă aprecieze calitățile și să vă încurajeze manifestarea autonomă a personalității.

Pentru a putea afla care sînt indicii dumneavoastră de masculinitate-feminitate vă propunem un test figural (preluat și adaptat după un test publicat în revista *Marie Claire* nr. 104/1939). La sfîrșitul testului veți găsi cîteva sugestii asupra manierei în care v-ați putea orienta în viață, în raport de rezultatul obținut. Acum, priviți cu atenție desenele de pe pagina următoare. Ce vă sugerează?

Alegeți din variantele propuse pe aceea pe care o considerați ca fiind cea mai adecvată imaginii (nu reflectați prea mult în luarea deciziei). Încercuțiți litera aferentă denumirii.



1.

- a) secure
- b) vapor
- c) satîr
- d) lună



2.

- a) perie
- b) miriapod
- c) pieptene
- d) dinţi



3.

- a) flacără
- b) floare
- c) şarpe
- d) rîmă



4.

- a) bebeluş
- b) clopot
- c) idol
- d) cădelniţă



5.

- a) vapor
- b) uşă
- c) pălărie
- d) butuc



6.

- a) nod
- b) verigă
- c) papion
- d) defileu



7.

- a) bebeluş
- b) geamandură
- c) doamnă
- d) supapă



8.

- a) horn
- b) mosor
- c) fum
- d) fir



9.

- a) pîlnie
- b) claxon
- c) burduf
- d) glastră



10.

- a) canapea
- b) vacă
- c) cerb-lopătar
- d) cal

Consultaţi tabelul de mai jos. Calculaţi-vă indicele de masculinitate în felul următor: acordaţi un punct doar pentru literele pe care le-aţi încercuit şi le regăsiţi la rubrica "M"; faceţi apoi suma punctelor obţinute şi citiţi interpretarea. Pentru aflarea indicelui de feminitate procedaţi în mod similar.

Nr. desen/Indice	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
M (masculinitate)	a	a	b	a	a	b	a	b	c	b
	b	b	-	b	c	c	b	-	d	-
	d	-	-	-	d	-	d	-	-	-
F (feminitate)	c	c	a	c	b	a	c	a	a	a
	-	d	c	d	-	d	-	c	b	c
	-	-	d	-	-	-	-	d	-	d

Interpretarea răspunsurilor

Dacă aveți 1 - 3 M, atunci sînteți Eva în persoană. Elevă cuminte și ascultătoare, învățați cu sîrguință, cu condiția ca profesorii să-și păstreze prestigiul în fața dumneavoastră și să știe să vă facă din cînd în cînd un compliment.

Știți să vă faceți plăcută. Cochetăria dumneavoastră creează deseori impresia că sînteți mai "înarmată" decît sînteți în realitate. Atenție: printr-o conduită aparent frivolă, puteți îndepărta bărbatul serios care vă poate dăruia fericirea. Vă consacrați vieții de familie din care însă nu excludeți micile mondenități. Vă supuneți soțului și-i dați ascultare fiindcă "El are întotdeauna dreptate". La dumneavoastră există riscul de a deveni sclava grijilor menajului. În momentul în care, în familie, vor apărea copiii, ei vă vor capta întreaga atenție. Puteți ajunge să vă neglijați soțul. În relațiile cu copiii riscați să deveniți o mamă hiperprotectoare, sufocîndu-i prin dragoste și grijă excesivă. Îngrijindu-i prea mult pe ceilalți, puteți ajunge să vă neglijați propria persoană, deși prin structura dumneavoastră predominant feminină sînteți foarte atentă la felul în care arătați și vă îmbrăcați.

Deși păreți o romantică incurabilă, dintre toate femeile sînteți cea mai potrivită pentru o căsătorie de conveniență, căci flacăra iubirii este aprinsă mai curînd din admirație și respect decît dintr-un "coup de foudre".

Dacă ați totalizat 4 - 6 M, faceți parte din categoria acelor persoane despre care se spune că îmbină farmecul unei femei drăguțe cu calitățile unui adevărat bărbat.

Domeniile în care aveți cei mai mari sorți de reușită sînt comerțul, afacerile, arta. Atenție însă: ambiția vă poate face să puneți succesul pe plan profesional înaintea realizărilor în plan sentimental, lucru pe care s-ar putea să-l regretați mai tîrziu.

În căsătorie veți fi genul "bun camarad", excelentă colaboratoare a soțului, dar există și posibilitatea ca intransigența dumneavoastră să vă conducă la divorț. În situații conflictuale, depășiți-vă orgoliul și străduiți-vă să faceți primul pas.

Cu copiii reușiți să legați relații de prietenie de care sînteți foarte mîndră, dar și aici se impune mai multă moderație. Excesele de familiaritate pe care le încurajați pot distruge respectul pe care un părinte trebuie să-l cultive în sufletul copiilor săi.

Sînteți activă și independentă. De o eleganță sobră, aveți tendința să acordați prea mare atenție modului în care vă îmbrăcați. Dacă duceți o viață sedentară și lipsită de neprevăzut, vă plictisiți. Pentru menținerea unui bun echilibru, o activitate fizică vă este indispensabilă.

Dacă aveți 7 - 10 M, nu trebuie să vă alarmați, considerîndu-vă un „băiat” nereușit. Marea domnișoară, George Sand, care a fost mai „masculină” decît sînt femeile în general, a fost totuși iubită.

Femeile de genul dumneavoastră pot străluci în profesii precum avocat, medic, rivalizînd cu bărbații mai ales în profesiile ce necesită combativitate. Cum rutina cotidiană vă obosește și irită, diversificați-vă activitatea. Dacă situația nu vă îngăduie să exercitați o meserie, ocupați-vă de afacerile soțului, dar cu diplomatie: lăsați-l să creadă că el deține comanda. Dacă vă căsătoriți cu un bărbat mai tînăr decît dumneavoastră sau cu un bărbat cu caracter slab și moale (ceea ce nu este

exclus pentru că sînteți genul de femeie de care aceștia se atașează), atunci puteți prelua comanda și în afaceri și în menaj fără nici un risc.

Încercați să nu fiți excesiv de autoritară cu copiii dumneavoastră. Înzestrată cu un profund spirit organizatoric, tindeți să vă drămuțiți și dragostea în mod judicios, fapt pentru care copiilor le inspirați mai mult teamă decît afecțiune.

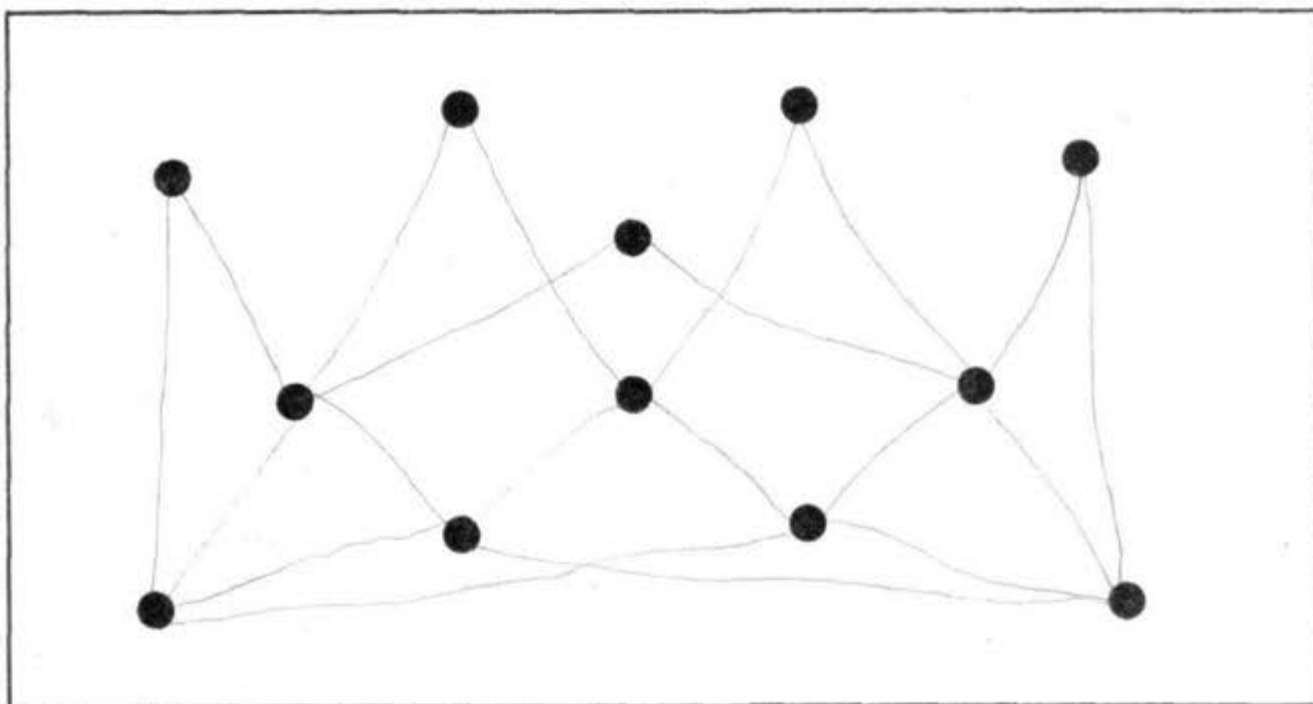
Sînteți femeia iubirii la prima vedere și a deciziilor fulgerătoare. În căsnicie sînteți fidelă, devotată infirmieră, dar, în același timp, capabilă de o gelozie extremă; nu vă displace să-i îngrijiți pe cei pe care îi iubiți dintr-un motiv un pic egoist: în timp ce-i îngrijiți simțiți că vă aparțin în exclusivitate.

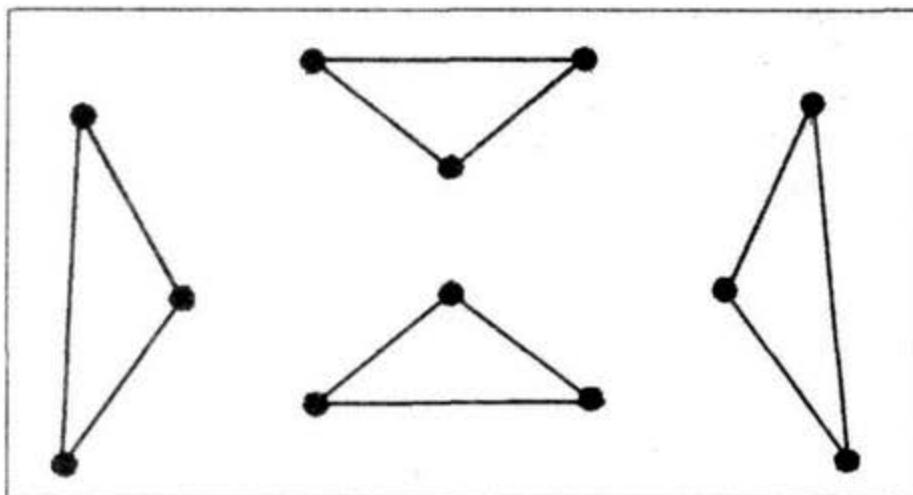
Aveți tendința de a abuza de costumele tip taior și de pieptănătura garson. Folosiți-vă fantezia și dați un plus de feminitate ținutei dumneavoastră. (R.L., A.Cr.)

Care sînt dominantele comportamentului dv.?

Atenție! Nu întoarceți pagina decît după ce ați rezolvat următoarea problemă: mai jos vi se prezintă o serie de puncte incluse într-un chenar. Uniți aceste puncte între ele prin linii, după propria fantezie.

Întoarceți pagina și comparați modelul dv. cu modelele din paginile următoare. Apoi citiți interpretarea.





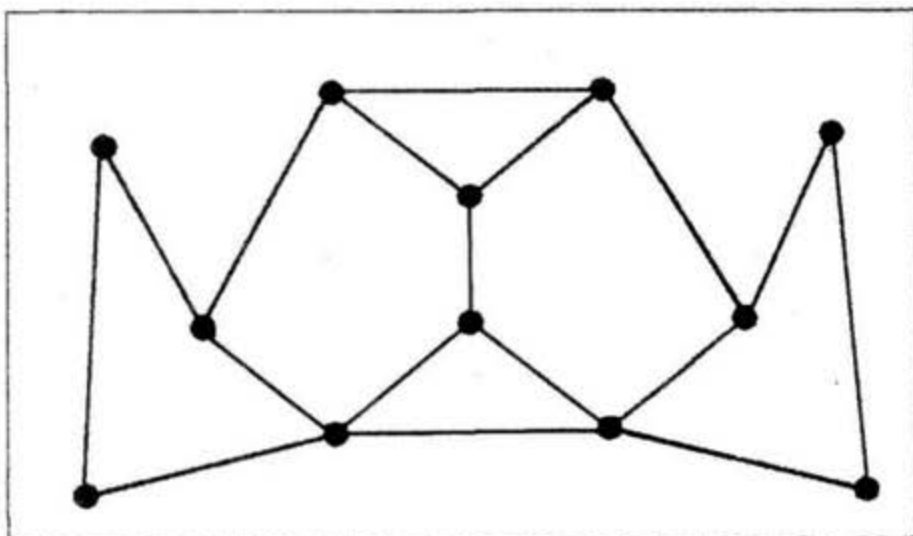
1. Tipul concret

Dacă modelul făcut de dv. se aseamănă cu acesta, atunci sînteți un tip concret, practic și intuitiv în stilul dv. de gîndire și acțiune. Nu vă conduceți după vorbe și promisiuni, ci după fapte. În relațiile cu oamenii sînteți o fire so-

ciabilă, stabiliți ușor contacte cu ei și știți să-i mobilizați cu eficiență spre acțiuni importante, dar tindeți uneori să riscați, acționînd conform inspirației de moment, fără a vă face un plan de acțiune. Aveți o inteligență practică, vie și capacitate de previziune a situațiilor concrete; sînteți perspicace, activ și eficient în planul activităților practice și doriți permanent să faceți ceva concret și util. Fiind o fire intuitivă, concretă, perceptivă, pierdeți însă adesea concepția de ansamblu asupra activității pe care o desfășurați, dat fiind stilul de gîndire atomist, fragmentar, „parcelar” spre care sînteți predispus. Trebuie să depuneți eforturi spre a vă dezvolta un stil de gîndire și un mod de acțiune sistematic, cuprinzător și organizat. De asemenea, trebuie să vă dezvoltați imaginația și creativitatea: capacitatea de a sesiza și alte corelații, combinații, determinări și interacțiuni posibile între obiectele, fenomenele și procesele realității fizice și sociale decît cele care vă apar la prima vedere sau se percep în mod direct.

2. Tipul abstract

Dacă modelul elaborat de dv. se aseamănă cu acesta, atunci sînteți un tip abstract, conceptual, logic. Aveți o memorie și o gîndire logică bune și manifestați permanent tendința de a căuta și înțelege cauzalitatea și determinismul relațiilor dintre fe-



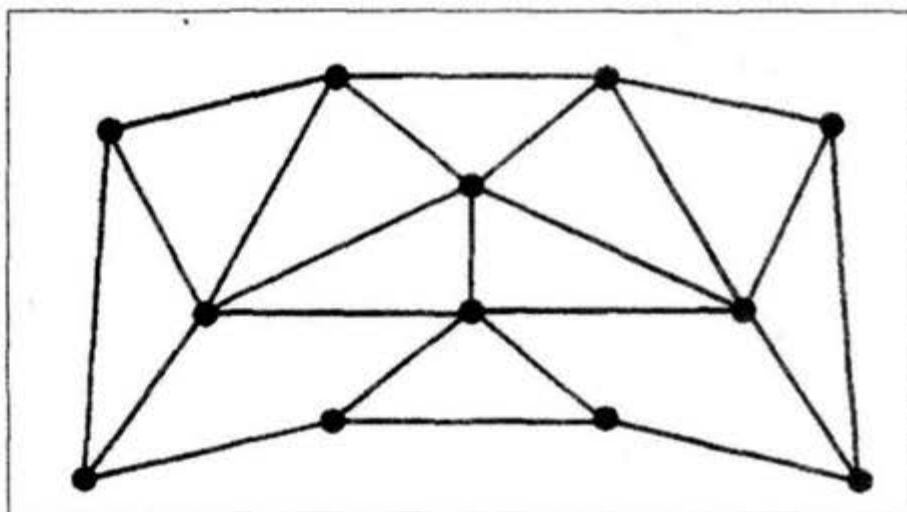
nomene, obiecte, oameni, activități etc. Acționați pe baza unui plan bine elaborat în prealabil, luați decizii corecte, evaluînd toate combinațiile și situațiile posibile. Aveți aptitudini pentru o gîndire prospectivă și sistemică, dar vă lipsește aplecarea pentru modul de acțiune practică. Aveți, așadar, o inteligență teoretică și aptitudini pentru

activități intelectuale, dar sînteți lipsit de spirit practic: cunoașteți multe lucruri, dar știți să faceți puține. În relațiile cu oamenii nu vă conduceți după aparențe; sînteți o fire interiorizată, stabiliți mai greu contacte cu ceilalți și nu prea vă pricepeți la cunoașterea și mobilizarea oamenilor. Eficiența dv. este mai mult în plan teoretic, în generalizarea teoretică a experienței practice, pentru că, în general, sînteți un om de concepție și mai puțin de execuție.

Trebuie să depuneți eforturi permanente pentru a vă dezvolta capacitatea de operaționalizare, pentru a traduce în practică și a utiliza cunoștințele și aptitudinile teoretice de care dispuneți. De asemenea, în condițiile moderne de viață, cînd se produce o primare rapidă a cunoștințelor și informațiilor, trebuie să vă autoeducați permanent structurile mintale, stilul de gîndire care, la dv., sînt predispuse spre rutină și inerție, fixitate funcțională, șablonism și rigiditate.

3. Tipul analitic

În cazul în care modelul elaborat de dv. se aseamănă cu acesta, atunci sînteți un tip analitic. Vă plac exactitatea, corectitudinea și obiectivitatea. Aveți voință și riscați uneori să acționați peste puterile proprii. Stilul dv. de gîndire este prin excelență analitic și

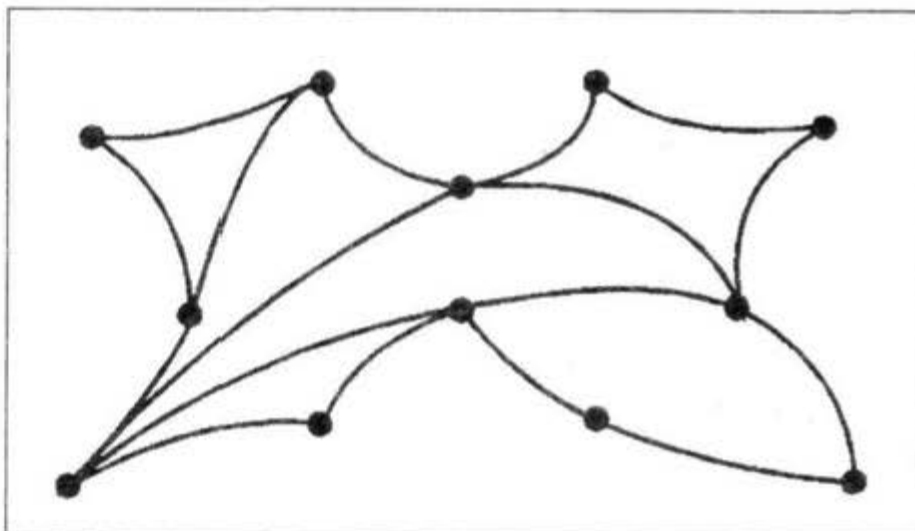


rațional; prin spiritul pătrunzător și capacitatea de previziune de care dați dovadă reușiți să surprindeți relații și corelații multiple și profunde între obiecte, fenomene, oameni etc. Vă plac profesiile și activitățile care solicită multă analiză, atenție, minuțiozitate și răbdare, dar trebuie să aveți grijă să nu deveniți un birocrat. Uneori sînteți considerat ca fiind prea „tipicar” și puțin „maniac” pentru faptul că vă obsedează grija de precizie și rigurozitate, punctele și virgulele care pot aduce anumite semnificații. Întrucît, în ansamblul proceselor dv. de gîndire și acțiune, domină analiza în detrimentul parțial al sintezei, nu întotdeauna reușiți să terminați la timp un lucru prin reunirea și sinteza într-un întreg a ceea ce ați desprins și analizat. Fiind concentrat pe aspectele particulare ale fenomenelor, trebuie să depuneți eforturi pentru a vă cultiva și viziunea de ansamblu asupra lor. În relațiile cu oamenii dați dovadă de multă finețe și profunzime, dar sînteți lipsit, într-o oarecare măsură, de aptitudini de conducere, care solicită multă activitate de sinteză. Luați cu întîrziere decizii datorită supraestimării alternativelor implicate. Aveți imaginație și sînteți creativ. Vă place să analizați toate fațetele lucrurilor, aveți încredere în dv. și sînteți echilibrat.

Trebuie să vă educați și să vă dezvoltați capacitatea de sinteză și aptitudinile de conducere. Este bine să vă angajați în activități cu ritmuri cît mai dinamice.

4. Tipul artistic

În cazul în care modelul construit de dv. se aseamănă cu acesta, atunci sînteți un tip artistic. Aveți o imaginație bogată, inteligență superioară, mare mobilitate și flexibilitate în gîndire și o mare capacitate de adaptare la condiții și împrejurări noi și

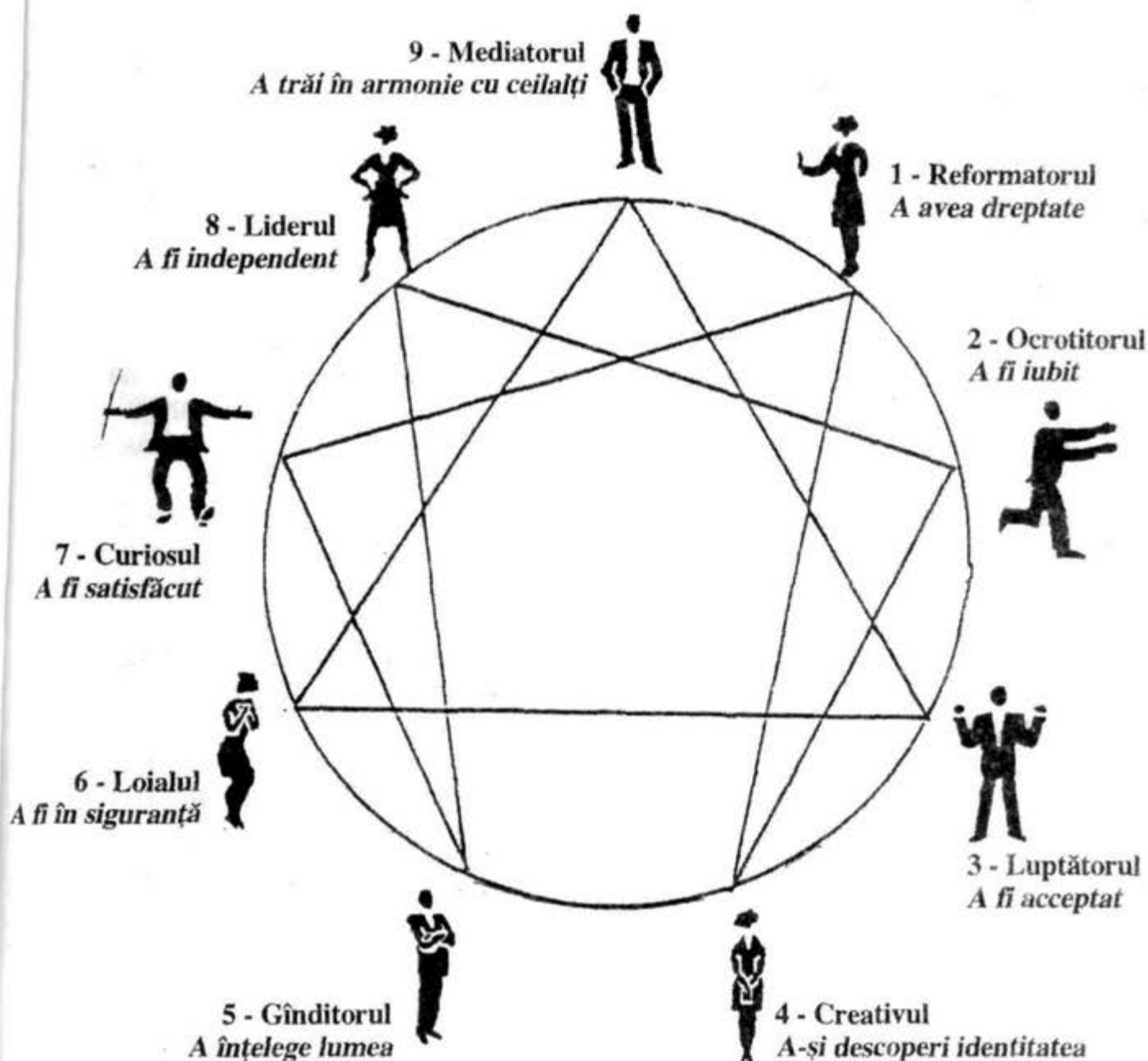


schimbătoare. Combinați cu ușurință și inteligență multe variante ale unei situații de decizie și aveți capacitatea de anticipație și previziune. În ansamblu, sînteți o persoană creativă și aveți aptitudini pentru munci de concepție și creație. În general sînteți sociabil, înțelegător, uman, flexibil, nu puneți accent pe precizie și formă, ci pe conținut și analizați în profunzime problemele fundamentale ale vieții. Principalele deficiențe ale conduitei dv. sînt următoarele: sînteți o fire adesea instabilă, oscilantă, schimbătoare, inconsecventă, iar uneori manifestați tendințe spre superficialitate. Datorită acestei situații, precum și multiplelor dv. preocupări și gradului mare de concentrare pe care îl manifestați uneori aparent întîmplător, cei din jurul dv. nu-și pot da seama întotdeauna cu precizie ce gîndiți și ce intenții aveți. Sînteți un om de idei, dar nu în aceeași măsură și de acțiune, vă lipsesc simțul și spiritul practic și de aceea multe din valoroasele dv. idei se pierd dacă nu se găsește ceva să le pună în aplicare. Sînteți mai mult un proiect decît un realizat, trăiți mult din idei, gînduri, visuri și idealuri, pe care vi le construiți și vi le schimbați permanent. Nu întotdeauna reușiți să vă țineți de cuvînt și să vă respectați promisiunile.

Nu promiteți mai mult decît știți că veți putea face, antrenați-vă în munci mai stabile și cu continuitate și dezvoltați-vă deprinderile și capacitățile de a vă traduce în viață propriile idei de valoare. (P.M.)

Portretul dv. în trei dimensiuni: tipograma

Doriți să vă cunoașteți și să-i cunoașteți pe semenii voștri mai bine? Doriți să ameliorați modul de comunicare și relaționare cu ceilalți? Nimic mai simplu. Utilizați tipograma prezentată în pagina următoare, ghid util în conștientizarea atît a temerilor, blocajelor, comportamentelor predilecte, cît și a virtuților și atuurilor dv.



Ce este tipograma?

În esență, tipograma reprezintă o versiune complexă și flexibilă de tipologie umană, adaptată la cerințele psihologiei contemporane de către psihiatrul chilian Claudio Naranja după descrieri și practici folosite în Babilon, Persia, Grecia antică. Astăzi, prin contribuțiile cercetătorilor americani Don D. Riso, H. Palmer, P. O'Leary în clarificarea aspectelor etice, tipograma este recunoscută de specialiști ca instrument util în auto-cunoașterea și descoperirea direcției optime de modificare a propriului comportament.

Priviți cu atenție reprezentarea grafică de mai sus. Pe circumferință sînt dispuse tipurile de bază (în număr de nouă) pe care le propune tipograma, iar prin intermediul dreptelor secante sînt reprezentate legăturile posibile între acestea. Conexiunile tipului

de bază cu cîte două tipuri conferă flexibilitate interpretării și permite aflarea direcției de dezvoltare a conduitelor adaptative.

Cum se utilizează?

În conformitate cu punctul de vedere împărtășit de cercetătorul american Don D. Riso, ceea ce conduce la identificarea fără dubii a tipului căruia îi aparținem este „frica de bază” și „orientarea parentală”.

Frica de bază (frica esențială) reprezintă „ceea ce nu doresc cu nici un chip”. Pentru a o compensa, se dezvoltă aspirația de bază: „ceea ce doresc în mod deosebit”. De exemplu, pentru „9” frica de bază este de a nu fi separat de cei de care se simte atașat. El va dori deci să mențină armonia. „3” în schimb, la care teama de eșec este esențială, va aspira să obțină aprecierea și recunoașterea celorlalți.

Pe de altă parte, persoana se construiește în raport cu figura tatălui sau a mamei, adică în funcție de orientarea parentală. Altfel spus, personalitatea adultului va purta amprenta prezenței, respectiv absenței modelelor parentale și a raportului stabilit în copilărie cu acestea. Spre exemplu, în cazul tipului „4”, absența modelului parental îl va constrînge să-și construiască propria identitate prin intermediul imaginației și afectivității, fapt ce va avea consecințe asupra dezvoltării sensibilității și capacității lui creatoare. La tipul „6” însă, atașamentul dezvoltat în copilărie față de figura tatălui va crea premisele dezvoltării unei personalități dependente de persoanele investite de el cu atributele autorității și prestigiului.

„Cînd nu reușim să ne recunoaștem sub cele două aspecte - frica de bază și orientarea parentală - înseamnă că ne-am înșelat asupra tipului”, susține Paul Gandy.

După identificarea corectă a tipului căruia îi aparținem, putem parcurge drumul transformărilor. Tipograma oferă în acest sens repere importante: mai întîi indicii asupra drumului deja parcurs, apoi săgeți indicatoare pentru direcția optimă de modificare. Dezvăluind notele specifice ale personalității prin relevarea blocajelor și temerilor, tipograma oferă posibilitatea depășirii lor și reconstruirii unei personalități autentice și puternice sub aspect psihologic, spiritual, social.

Prezentarea tipurilor de bază

1. REFORMATORUL: corect și perfecționist

Reformatorul are un pronunțat simț al binelui și al răului și puternice valori morale. Este organizat, minuțios și perseverent. Uneori, poate fi rigid, meticulos, neliniștit, foarte critic și față de sine și față de alții. În acest caz, el consideră că rezultatele obținute nu se ridică la înălțimea așteptărilor și se înfurie, dar, cel mai adesea, își reprimă mînia. De altfel, ori de cîte ori simte că afectele sale ar declanșa dezaprobarea celorlalți, reformatorul face eforturi să le interiorizeze.

Cel mai bine pentru reformator: să opteze pentru cumpătare și spontaneitate, să se adapteze la circumstanțe, să dea dovadă de realism, de capacitate empatică și toleranță. Astfel își va putea face ascultat cu ușurință punctul de vedere.

Frica de bază: de a fi corupt, de a greși.

În copilărie a realizat o identificare negativă cu tatăl sau cu reprezentarea acestuia. Deoarece a crescut într-un cadru de interdicții morale stricte, dezvoltă un sentiment de vinovăție ori de câte ori este nevoit să se abată de la modelele însușite.

2. OCROTITORUL: generos și posesiv

Cu inima mereu deschisă, ocrotitorul este permanent disponibil, gata să ajute, să consoleze, să sfătuiască. Totodată are tendința să tăgăduiască nevoia personală de a fi ajutat, dar nu încetează să aștepte recompense pentru sprijinul acordat. Când nu i se răspunde cu aceeași monedă, ocrotitorul devine lingușitor, posesiv, gelos, pozează în martir.

Cel mai bine pentru ocrotitor: să fie în mod autentic dezinteresat și altruist, să cultive iubirea necondiționată, să considere ca pe un privilegiu faptul de a fi implicat în viața altora.

Frica de bază: de a fi indezirabil, de a nu fi iubit.

În copilărie a fost marcat de absența tatălui sau de relația distantă cu acesta și a învățat să ocupe un loc în familie, să câștige dragoste și considerație doar cu prețul unor servicii făcute altor persoane.

3. LUPTĂTORUL: expert și arivist

Energic, activ, cu spirit organizatoric, luptătorul are oricând un plan în curs de realizare. Căutând cu orice preț să evite un eșec, el este expert într-unul sau chiar mai multe domenii și reprezintă un ideal pentru ceilalți. Marea sa capacitate de adaptare îmbracă însă o notă de oportunism, bizuindu-se nu rareori pe manevre cameleonice. Dornic să atragă atenția, admirația, adeziunea celorlalți - pentru că măsura valorii sale este imaginea pe care o primește din exterior -, el poate deveni arogant, calculat, interesat.

Cel mai bine pentru luptător: să tindă spre autenticitate, să se simtă bine în propria-i piele, să-și accepte limitele, să deprindă arta comunicării și relaționării sincere și spontane cu ceilalți.

Frica de bază: de a fi un ratat.

În copilărie s-a identificat pozitiv cu mama, care l-a răsplătit cu laude și admirație. Și-a dezvoltat astfel o puternică stimă de sine și o dorință permanentă de a fi apreciat și elogiat.

4. CREATIVUL: intuitiv și neliniștit

Fire sensibilă, receptivă, plină de compasiune, creativul are ca repere valorice fundamentale frumosul și originalitatea în împlinirea cărora se implică cu pasiune. Adesea se refugiază în imaginar, ceea ce îl face să apară ca o figură solitară și bizară. Foarte sensibil la critică, se simte neînțeles și diferit de restul oamenilor, situație în care se auto-compătimește sau îi invidiază pe ceilalți, sentimente care-l conduc la percepții nerealiste și la diminuarea productivității.

Cel mai bine pentru creativ: să dea frâu liber inspirației, să fructifice și să materializeze potențialul creativ, să se reînnoiască și îmbogățească permanent, sprijinindu-se pe fapte de observație și experiențe trăite.

Frica de bază: de a nu avea o identitate stabilă.

În copilărie s-a simțit neînțeles sau abandonat de părinți. Element determinant, absența modelului l-a constrâns să-și creeze o identitate proprie apelînd la imaginație și afectivitate.

5. GÎNDITORUL: observator și exclusivist

Este dotat cu o mare capacitate perceptivă. Scriitor, curios, gînditorul ia în stăpînire cu ușurință domeniul care-i suscită interesul. Cînd este însă cuprins de teama vidului interior, al necunoașterii, caută cu aviditate să știe, să înțeleagă, devenind zgîrcit cu timpul și cunoștințele sale. Datorită acestui fapt riscă să se retragă în solitudine, să nu se mai implice nici în acțiune, nici în relații emoționale. Devine detașat, irascibil, lunatic, chiar cinic sau excentric.

Cel mai bine pentru gînditor: să aibă o viziune largă și profundă asupra lumii, un spirit deschis, să caute să surprindă esențialul, să cuteze să-și promoveze ideile în domeniul care-l interesează.

Frica de bază: de a fi inutil, incapabil sau depășit.

În copilărie nu a învățat să facă confidențe celor din jur; de aceea se apără păstrînd distanța în raport cu mediul exterior, pe care adesea îl resimte ca pe o amenințare potențială.

6. LOIALUL: omul datoriei și al subordonării

Este o persoană simpatcă și agreabilă, capabilă să stabilească puternice legături interpersonale. Dă dovadă de fidelitate și generozitate față de cei pe care i-a ales, dar este bănuitor și intolerant cu ceilalți. Apartenența la un grup îi înlătură anxietatea; dacă aceasta se reinstalează, loialul devine excesiv de prudent, modificîndu-și chiar opiniile și atitudinile. Loialul este în mod deosebit supus autorității, dar cînd este decepționat intră în opoziție violentă, distrugînd ceea ce a adorat.

Cel mai bine pentru loial: să capete un plus de siguranță de sine și să facă confidențe prietenilor. Siguranța îi va susține gîndirea pozitivă, curajul inițiativei, al deciziei și chiar al exercitării funcțiilor de conducere.

Frica de bază: de a fi incapabil să se mențină prin forțe proprii.

În copilărie s-a identificat pozitiv cu tatăl sau cu reprezentarea acestuia. Pentru a se simți în siguranță, el are nevoie de o figură autoritară în care caută aprobarea.

7. CURIOSUL: optimist și lacom

Spontan, energic, extravertit, curiosul este avid de informație și are un dezvoltat simț practic. El poate face cu ușurință mai multe lucruri simultan. Dacă se lasă dominat de frica de suferință, cedează la prima dificultate. Cînd se dedică proiectelor utopice, devine distrat, exigent, complet absorbit de propriile gînduri și planuri.

Cel mai bine pentru curios: să asimileze în profuzime experiențele personale, să fie generos și elogios cu cei din jur. Necenzurarea uimirii în fața miracolului cotidian care este viața îi asigură șansa de a atinge extazul.

Frica de bază: teama de lipsuri, teama de a pierde momentul.

În copilărie s-a identificat negativ cu mama sau cu reprezentarea acesteia. S-a simțit privat sau înfricoșat emoțional sau fizic de ea. În consecință, curiosul trăiește sub imperiul „foamei” de senzații și experiențe.

8. LIDERUL: constructiv și dominator

Este o persoană puternică, sigură de sine, curajoasă, protectoare, descurcăreață. Are o capacitate deosebită de a-și face discipoli, partizani, de a atrage și a cataliza acțiunile celor cu care vine în contact. Când dorește să păstreze un control strict, autoritar, liderul își impune propriile idei și reguli renunțând la relațiile bazate pe afectivitate. Atunci devine arogant, intimidant, decis să înfrunte orice rezistență chiar cu prețul unei dominații excesive.

Cel mai bine pentru lider: să tindă spre moderație, mărinimie, indulgență, să se angajeze în realizarea unor cauze mai presus de satisfacerea trebuințelor strict personale. Curajul îl susține în asumarea riscurilor inerente inițiativelor îndrăznețe.

Frica de bază: să sufere din pricina altora sau să fie dominat de ei.

În copilărie a încercat și a reușit să-și impună voința în fața mamei. Astfel a obținut o mare încredere în forțele proprii și o voință foarte puternică.

9. MEDIATORUL: flegmatic și posesiv

Este o persoană cu care se trăiește ușor, optimistă, o „natură bună”. Are tendința de a suporta orice, de a se transpune în plan afectiv în ceilalți, în dorința de a evita conflictele și a menține astfel liniștea interioară și exterioară. Dar acest mod de ocire a problemelor îl poate conduce la atitudini servile și la pasivitate. Mediatorul poate deveni robul rutinei, tabieturilor, cutumelor, fugind de noutate și de responsabilitatea luării deciziilor.

Cel mai bine pentru mediator: să tindă spre echilibrarea raporturilor interumane, spre dezvoltarea unor legături profunde cu anturajul, bazate pe creșterea încrederii în forțele proprii și câștigarea autonomiei de acțiune.

Frica de bază: de a fi separat de persoanele de care s-a atașat.

În copilărie s-a identificat pozitiv cu părinții. În preajma lor, susținut de părinți și de anturaj, mediatorul și-a construit propriul eu, identificându-se cu unul sau cu altul, învățând să trăiască în armonie cu modelele sale.

Observații

Tipograma nu oferă niciodată un motiv de îngrijorare sau descurajare deoarece nu oferă tabloul unor tipuri bune sau rele - semnificația negativă sau pozitivă a comportamentelor și atitudinilor derivă din starea în care se găsește individul. Pozitiv înseamnă ceea ce conduce la binele personal și colectiv, iar negativ comportamentul contrar. De exemplu, tipul „1” este definit ca reformator și perfecționist. Când îi merge bine este o persoană care ține la adevăr, la justiție, care dovedește maturitate și moderație. În situații defavorabile, dorința de perfecțiune îl poate face intolerant, critic, înverșunat, devine o persoană incomodă, care lansează în jur, fără încetare, imperativul „trebuie”. În aceeași manieră trebuie interpretate toate celelalte tipuri. Conștientizarea tendințelor de disconfort personal și social poate fi însă punctul de plecare în alegerea transformărilor pozitive.

(A.Cr.)

Aveți o personalitate puternică?

Anumite persoane nu se simt bine decît în anonimat, pierdute în mijlocul mulțimii. Altele, dimpotrivă, fac toate eforturile pentru a se distînge. Dar mai există și o a treia categorie de oameni, a căror personalitate transpare cu naturalețe. Dumneavoastră din care categorie faceți parte? Încercați să răspundeți la următoarele întrebări și veți vedea.

1. Ce fotografie ați alege pentru un calendar?

- ☐ a) o fotografie cu malul unui lac liniștit, în plină vară, încărcat de verdeață;
- ☐ b) o fotografie cu piscul unui munte, cu o plantă alpină în prim-plan și cu un norișor pe fundal.

2. Ce peisaj vi se pare mai idilic?

- ☐ a) malul unui lac liniștit, în plină vară, încărcat de verdeață;
- ☐ b) piscul unui munte, cu o plantă alpină în prim-plan și cu un norișor pe fundal.

3. Consacrați mult timp hobby-urilor dumneavoastră?

- ☐ a) da;
- ☐ b) nu atît cît mi-aș dori;
- ☐ c) nu, nu am timp.

4. Sînteți invitat la o serată. La ce oră vă faceți apariția?

- ☐ a) chiar la ora fixată;
- ☐ b) în prima oră;
- ☐ c) în circa două ore de la începere.

5. Credeți că un sfîrșit fericit este indispensabil unui film de ficțiune?

- ☐ a) da;
- ☐ b) nu.

6. Păstrați o îmbrăcăminte care vă place să o purtați pînă cînd aceasta este complet uzată?

- ☐ a) nu;
- ☐ b) da, și în acest caz o port relaxat;
- ☐ c) bineînțeles, dar nu oricare.

7. Vă place să mergeți la serbări cîmpenești?

- ☐ a) da;
- ☐ b) nu;
- ☐ c) uneori.

8. Ați reușit să vă realizați deja unele vise din perioada adolescenței?

- ☐ a) nu, nici unul;
- ☐ b) unele, dar puține;
- ☐ c) da, chiar și în prezent.

9. O fotografie reprezentînd o tufă înflorită vă dă impresia de dezordine?

- ☐ a) da;
- ☐ b) nu.

Cotarea răspunsurilor

Calculați-vă punctajul cu ajutorul următorului tabel:

R ă s p u n s		Întrebare								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
	a	1	4	4	0	1	0	0	0	1
	b	4	1	2	2	4	2	4	2	4
	c	—	—	0	4	—	4	2	4	—

Interpretarea rezultatelor

● De la 0 la 10 puncte.

Nu țiineți deloc să vă faceți remarcat, ba chiar dimpotrivă! De fapt, vă simțiți bine doar dacă faceți parte din "marea majoritate". Nu resimțiți nici o dorință să vă distingeți față de ceilalți. De altfel, chiar atunci când nu sînteți de acord cu cei din jur, evitați să vă exprimați deschis părerile personale.

Încercați să aveți, din cînd în cînd, curajul de a vă impune! Aceasta vă va permite să întîlniți oameni interesanți și să vă puneți în valoare calitățile.

● De la 11 la 20 de puncte.

Nu vă place să ofensați sau să iritați pe cineva! Nu îndrăzniți să vă faceți remarcat și țiineți să respectați conveniențele. Totuși, ajungeți uneori să puneți o notă personală în discuțiile pe care le purtați. Dar tentativele dumneavoastră de a vă afișa personalitatea nu sînt imediat remarcate. De fapt, ele trec adesea neobservate din cauza rarității lor.

Respectați-i pe ceilalți, este mai bine, dar aceasta nu trebuie să fie un obstacol pentru a vă pune în valoare propria personalitate cît mai des posibil.

● De la 21 la 30 de puncte.

Ați dezvoltat un stil propriu și idei foarte personale. De aceea vă place să arătați celorlalți propria manieră de a acționa. Totuși, știți să respectați părerea celorlalți. Este însă imposibil a se pune problema ca aceștia să vă determine să vă schimbați opinia. Aveți o personalitate puternică, desigur, dar știți totodată să acceptați și păreri contrare.

Sînteți foarte apreciat în anturajul în care vă aflați, deoarece sînteți sigur de sine, fără a fi, totuși, autoritar.

● Peste 31 de puncte.

Nu este nici o îndoială, aveți o personalitate foarte puternică. Poate prea multă! Faceți orice pentru a vă remarca, fiind pe punctul de a irita pe cei din jur. Din principiu, aveți în mod sistematic o altă părere decît a celorlalți, chiar dacă în forul dumneavoastră interior sînteți de acord cu ei.

A avea idei personale și un stil propriu este bine, însă ce-i prea mult strică! Riscați să deveniți pentru cei din jur bizar și încăpățînat. Faceți deci puțin efort pentru a fi mai natural...

(C.T., I.D.)

Cunoașterea atitudinii față de sine

Trăiți în acord cu dv. înșivă, vă simțiți împlinit? Pentru a vă ajuta să aflați acest lucru, vă propunem un mic examen de conștiință. Fiecare întrebare are trei variante de răspuns posibile. Alegeți litera a, b sau c, care se află plasată în fața răspunsului ce se potrivește cel mai bine cu modul dv. de a gândi și bifați-o în căsuța din dreptul ei. Alegeți răspunsul rapid, potrivit primului gând care vă vine. Alegerile spontane sînt în general mai relevante decît cele asupra cărora meditați îndelung.

1. Regrețați că în dragoste, de cele mai multe ori, nu ați cedat ispitei?

- ☐ a) frecvent
- ☐ b) uneori
- ☐ c) niciodată.

2. Dorind foarte mult un lucru, vă dispare dorința în momentul cînd îl obțineți?

- ☐ a) nu
- ☐ b) uneori
- ☐ c) da, în general.

3. În perioada adolescenței ați avut conflicte cu părinții?

- ☐ a) da, și încă foarte serioase și persistente
- ☐ b) nu, n-am avut conflicte serioase
- ☐ c) cîteva conflicte trecătoare.

4. Care dintre următoarele remarci credeți că vi se potrivește cel mai bine?

- ☐ a) soarta mă avantajează
- ☐ b) soarta este oarbă față de mine
- ☐ c) mă resemnez în fața destinului.

5. Dacă în visele dv. vă apar animale, cum vi se prezintă ele?

- ☐ a) sînt prietenoase

- ☐ b) sînt bizare și amenințătoare
- ☐ c) nu visez animale.

6. Sincer, la dv. gelozia este un sentiment puternic?

- ☐ a) nu
- ☐ b) îmi pun și eu întrebarea
- ☐ c) da.

7. Suferiți uneori de o amnezie persistentă și inexplicabilă atunci cînd trebuie să vă reamintiți ceva important?

- ☐ a) cu regularitate
- ☐ b) niciodată
- ☐ c) cînd sînt obosit.

8. Ați avut vreodată dorința de a vă face psiholog?

- ☐ a) vreau să rămîn ceea ce sînt
- ☐ b) da, cu titlu de curiozitate
- ☐ c) mă încercă dorința unei astfel de profesii.

9. Ce credeți despre fidelitatea conjugală?

- ☐ a) este un mit abstract
- ☐ b) fidelitatea hrănește dragostea
- ☐ c) este o chestiune de temperament.

10. Postul pe care îl ocupați corespunde calităților dv.?

- ☐ a) da
- ☐ b) îmi este inferior
- ☐ c) îmi este superior.

11. Ați fost tentat de a încerca să vă retrageți departe de lume?

- ☐ a) mă gândesc uneori, dar alung această tentație
- ☐ b) niciodată
- ☐ c) ideea de a mă retrage într-o zi îmi permite să rezist.

12. „Avem parte de ceea ce merităm.“ Această afirmație vi se pare:

- ☐ a) perfect adevărată
- ☐ b) câteodată adevărată
- ☐ c) falsă.

13. Înainte de a adormi, ce gânduri aveți în general?

- ☐ a) înfricoșătoare
- ☐ b) euforice
- ☐ c) variabile.

14. Care este tonalitatea afectivă a primelor amintiri din copilărie?

- ☐ a) neutră
- ☐ b) de minie
- ☐ c) de bucurie.

15. Cum vă apreciați cartierul în care locuiți?

- ☐ a) îmi place mult
- ☐ b) mă obișnuiesc cu el puțin câte puțin
- ☐ c) nu cred că aş putea trăi în altă parte.

16. „O viață reușită este un vis de copil realizat la maturitate.“ Această afirmație vi se pare:

- ☐ a) realizabilă prin voință
- ☐ b) greu de realizat
- ☐ c) imposibil de realizat.

17. Fără un trecut favorabil viața este mohorâtă, sumbră, fără un viitor luminos. Aceasta este și opinia dv.?

- ☐ a) viața este frumoasă în toate felurile
- ☐ b) nu am nici o opinie
- ☐ c) este foarte adevărat.

18. Credeți că persoanele foarte mici (de statură) sau foarte înalte suferă și din această cauză comportamentul lor exprimă multă agresivitate?

- ☐ a) sînt convins
- ☐ b) gândesc contrariul
- ☐ c) aceasta n-ar trebuie să aibă influență asupra comportamentului lor.

19. Din punct de vedere intelectual, vă considerați, în general, ca fiind:

- ☐ a) favorizat de energia, de rapiditatea cu care gândiți
- ☐ b) într-o situație de mijloc
- ☐ c) defavorizat de o certă încetineală în gândire.

20. Este foarte bine să faci proiecte împreună cu familia, dar dorințele nu se pot realiza întotdeauna. La dv. acest lucru este:

- ☐ a) adevărat
- ☐ b) fals
- ☐ c) depinde de temperament.

21. În unele situații vă cuprinde deodată o teamă care vă blochează gândurile?

- ☐ a) niciodată
- ☐ b) rar
- ☐ c) frecvent.

22. În societate simțiți uneori tendința de a vă purta contrar intereselor dv., de parcă ați fi condus de o forță străină?

- ☐ a) da
- ☐ b) nu înțeleg întrebarea
- ☐ c) resimt uneori, puțin, această tendință.

23. Credeți că în dragoste sentimentele merg în același pas cu satisfacția sexuală?

- ☐ a) la mine, dimpotrivă
- ☐ b) aceasta mi se pare esențial
- ☐ c) nu știu.

24. Vă populează nopțile, de multă vreme, vise neplăcute, întotdeauna aceleași?

- ☐ a) eu nu visez niciodată
- ☐ b) este exact cazul meu
- ☐ c) poate, nu-mi amintesc foarte exact.

25. Aveți adesea sentimentul că stă în puterea dv. să fiți fericit?

- ☐ a) această întrebare n-are sens
- ☐ b) mi s-a întâmplat foarte rar, o dată sau de două ori
- ☐ c) da, adesea.

26. V-ați căsătorit cu o femeie (un bărbat) pe care nu o (îl) iubiți?

- ☐ a) da, stima este mai durabilă decât dragostea
- ☐ b) este o gravă eroare
- ☐ c) este o chestiune de împrejurare.

27. Credeți că aspectul fizic v-a făcut deservicii?

- ☐ a) da
- ☐ b) nu
- ☐ c) n-am nici o părere.

28. Într-un mijloc de transport vi se face rău cu ușurință?

- ☐ a) aproape niciodată

☐ b) niciodată

☐ c) numai când condițiile de transport sînt foarte proaste.

29. În activitatea cotidiană, plictiseala este răul cel mai mare?

- ☐ a) este adevărat
- ☐ b) este fals
- ☐ c) uneori, nu întotdeauna.

30. Sînteți mulțumit de retribuția dv.?

- ☐ a) sînt mulțumit
- ☐ b) nu
- ☐ c) ar putea fi îmbunătățită.

31. Dimineața, la trezire, și seara, la culcare, sînteți mulțumit de viață?

- ☐ a) da, în general
- ☐ b) numai dimineața sau numai seara (în funcție de temperament)
- ☐ c) mă simt, în general, deprimat în aceste momente.

32. Acceptați fără să vă repugne ideea că viața intimă trebuie să aibă unele libertăți care îi dau un plus de varietate?

- ☐ a) accept ideea, dar cu neplăcere
- ☐ b) accept cu plăcere
- ☐ c) refuz absolut.

33. Copil fiind, ați avut coșmaruri nocturne care să vă apară și astăzi, încît nu vă place să stați pe întuneric?

- ☐ a) niciodată
- ☐ b) da, pe vremuri, dar mai puțin acum
- ☐ c) da, chiar și acum.

34. Credeți că micile defecte fizice (cheli, coșuri pe față, nas proeminent etc.) sînt capabile să întunece viața cuiva?

- ☐ a) nu, este ridicol
- ☐ b) da, e adevărat
- ☐ c) mai bine nu mă gîndesc la asta.

35. Aveți tendința de a purta îndelung pică cuiva?

- ☐ a) nu sînt ranchiunos
- ☐ b) încerc să uit
- ☐ c) răzbunarea este o „mîncare” ce se consumă rece.

36. Se spune că „fiecare vîrstă are plăcerile ei”. După părerea dv., acest lucru este:

- ☐ a) adevărat
- ☐ b) fals
- ☐ c) în funcție de împrejurările vieții.

37. Încercați sentimentul că obligațiile sociale vă „mănîncă” cel mai plăcut timp?

- ☐ a) nu, eu știu să le evit la maximum
- ☐ b) da
- ☐ c) mă acomodez cu ușurință.

38. Sînteți foarte sensibil la diferențele de temperatură?

- ☐ a) nu mă afectează prea mult
- ☐ b) da
- ☐ c) sînt sensibil atunci cînd sînt obosit sau bolnav.

39. Aveți reputația de a fi o persoană căreia îi reușesc toate?

- ☐ a) da, așa cred
- ☐ b) nu, pe drept cuvînt mi se spune nenorocosul
- ☐ c) sînt într-o situație de mijloc.

40. Cît de mult timp vă iau activitățile distractive sau hobby-urile?

- ☐ a) rezonabil
- ☐ b) un pic prea mult, după părerea mea
- ☐ c) munca este modul meu preferat de a-mi petrece timpul

41. Sînteți timid față de persoanele de sex opus?

- ☐ a) da, excesiv

- ☐ b) depășesc timiditatea cît pot de bine
- ☐ c) n-am probleme în această privință.

42. „Cînd vrei, poți”; ce gândiți despre această propoziție?

- ☐ a) realitatea este diferită
- ☐ b) mi se pare exactă
- ☐ c) uneori, este valabilă.

43. Aveți unele comportamente obsesive? De pildă: începeți să urcați scările mereu cu același picior, atingeți anumite obiecte într-o ordine strictă, vă roadeți unghiile sau aveți alte ticuri mărunte.

- ☐ a) niciodată
- ☐ b) da, am mai multe
- ☐ c) una sau două maximum și nu întotdeauna.

44. Ce credeți despre psihanaliză?

- ☐ a) este o modă trecătoare
- ☐ b) este un minunat instrument pentru o cunoaștere reală
- ☐ c) nu o cunosc așa de bine încît să-mi formeze o opinie.

45. Ce faceți dacă vi se oferă o ocazie favorabilă?

- ☐ a) sînt obișnuit să o las să treacă
- ☐ b) nu-mi scapă
- ☐ c) profit uneori de ea.

46. Ați avut de multe ori, în cursul vieții, gîndul că ați putea fi atins de o boală incurabilă?

- ☐ a) de mai multe ori
- ☐ b) am uneori această teamă, dar o alung
- ☐ c) niciodată.

47. Mai mulți copii înseamnă mai multă fericire?

- ☐ a) este adevărat
- ☐ b) este fals
- ☐ c) în această privință există o limită ce nu trebuie depășită.

48. Ați avut, măcar o dată, gândul de a recurge la serviciile chirurgiei plastice?

- ☐ a) mă gândesc adeseori la acest lucru
- ☐ b) în mod excepțional
- ☐ c) chipului meu, pînă acum, nu-i reproșez nimic.

49. Suferiți de unele tulburări, cum ar fi dureri de stomac, migrene persistente, insomnii?

- ☐ a) aproape întotdeauna
- ☐ b) niciodată
- ☐ c) uneori, dar în mod excepțional.

50. Credeți că este dificil să-ți armonizezi aspirațiile cu cerințele vieții?

- ☐ a) da, și eu recunosc că nu m-am realizat
- ☐ b) cred, adesea, că sînt realizat
- ☐ c) încerc să mă realizez în măsura în care se poate.

51. Sînteți satisfăcut de relațiile dv. sexuale?

- ☐ a) foarte satisfăcut
- ☐ b) destul de satisfăcut
- ☐ c) nesatisfăcut.

52. Duminica vi se pare a fi cea mai tristă zi a săptămînii?

- ☐ a) nu, dimpotrivă, este ziua în care mă refac
- ☐ b) pentru mine, este o zi ca toate celelalte
- ☐ c) da, mă plictisesc duminica.

53. Se spune despre dv. că sînteți „complexat”, că aveți probleme?

- ☐ a) cred că da
- ☐ b) cred că nu
- ☐ c) depinde de persoanele care vorbesc despre mine.

54. Sînteți în stare să vă debarasați de unele obiceiuri dăunătoare sănătății dv., cum ar fi cafeaua, tutunul, alcoolul, dulciurile în exces?

- ☐ a) niciodată; sînt singurele mele plăceri
- ☐ b) dacă mă hotărîsc, reușesc
- ☐ c) am încercat, dar n-am reușit.

55. Vă treziți uneori brusc noaptea și aveți sentimentul că viața trece și că proiectele dv. cele mai dragi nu se realizează?

- ☐ a) frecvent
- ☐ b) arareori
- ☐ c) nu mă trezesc noaptea.

56. Ce gândiți atunci cînd se spune că este mai ușor să reușești în viață în doi?

- ☐ a) nu este și părerea mea
- ☐ b) este adevărat
- ☐ c) așa este, dar nu fără greutate.

57. Dacă, la mînie, ați luat o hotărîre importantă, regretați, după aceea, că poate n-a fost bună?

- ☐ a) am rareori această impresie
- ☐ b) mi se întîmplă uneori
- ☐ c) mi se întîmplă adesea.

58. Cum vă simțiți atunci cînd trebuie să petreceți o seară singur?

- ☐ a) prefer aceste seri altora
- ☐ b) mă simt trist și abătut
- ☐ c) mă simt bine; îmi place să fiu singur.

59. Vă puneți toată energia în realizarea unui scop îndepărtat?

- ☐ a) nu mă interesează
- ☐ b) mi s-a întîmplat o dată sau de două ori
- ☐ c) da, scopurile mele sînt de durată și îmi place să le ating

60. Aveți sentimentul că majoritatea invitațiilor primite sînt inutile?

- ☐ a) da, însă nu știu să refuz
- ☐ b) fără îndoială, dar trebuie să fii sociabil
- ☐ c) rar, îmi place să-mi văd prietenii.

Cotarea răspunsurilor

Încercuțiți litera a, b sau c din tabelul de mai jos, adică pe aceea care corespunde răspunsului dat de dv. la fiecare din cele 60 de întrebări.

Întrebare	Răspuns		
	I	II	III
1	c	b	a
2	a	b	c
3	b	c	a
4	a	c	b
5	a	c	b
6	b	a	c
7	b	c	a
8	b	a	c
9	b	c	a
10	a	b	c
11	a	b	c
12	b	a	c
13	b	c	a
14	c	a	b
15	a	b	c
16	a	c	b
17	a	b	c
18	c	b	a
19	a	b	c
20	b	c	a
21	b	a	c
22	c	b	a
23	b	c	a
24	c	a	b
25	c	b	a
26	a	c	b
27	b	c	a
28	b	c	a
29	b	c	a
30	a	c	b
31	a	b	c

Întrebare	Răspuns		
	I	II	III
32	b	a	c
33	a	b	c
34	a	c	b
35	b	a	c
36	a	c	b
37	c	a	b
38	a	c	b
39	a	c	b
40	c	a	b
41	c	b	a
42	b	c	a
43	a	c	b
44	c	b	a
45	b	c	a
46	c	b	a
47	a	c	b
48	c	b	a
49	b	c	a
50	b	c	a
51	a	b	c
52	b	a	c
53	b	c	a
54	c	b	a
55	c	b	a
56	b	c	a
57	a	b	c
58	a	c	b
59	c	b	a
60	c	b	a
Total:			

Interpretarea rezultatelor

Fiecare coloană prezintă un mod diferit de acord cu dv. înșivă:

- coloana I indică situațiile în care sînteți într-un bun acord cu dv. înșivă
- coloana II corespunde domeniilor în care acordul este atenuat, dificil, dar posibil
- coloana III indică dezacordurile - mai mult sau mai puțin fundamentale - între ceea ce doriți să fiți și comportamentul dv. real.

Studiind cu atenție foaia de răspuns, veți vedea că vă încadrați în una din următoarele 4 tendințe principale:

Coloana I dominantă: sînteți în acord cu dv. înșivă nu numai pe plan conștient, ci și inconștient. Vi se întîmplă rar să aveți unele amnezii inexplicabile, vise bizare și repetabile, mici obsesii, nu regretați ceea ce a trecut și nu sînteți neliniștit în fața viitorului, fapt care se observă în viața dv. profesională și afectivă. Între dorințele dv. și realizarea lor există un raport bun.

Coloana II dominantă: acordul cu dv. înșivă nu este perfect: el se află într-o situație de mijloc. Cu alte cuvinte, conflictele între dorințele dv. și realitate rămîn rezonabile și normale; dar poate fi descoperit astfel un inconștient care tinde să se manifeste și o personalitate (eul dv.) care are o influență oscilantă asupra acestuia. Acordul cu dv. înșivă va fi fără îndoială bun dacă veți învăța, veți aprofunda și veți interioriza mai mult anumite chestiuni, dacă veți accepta să înfrunțați dificultățile ce se ivesc în viață.

Coloana III dominantă: sînteți cel mai adesea nesatisfăcut în munca dv., în familie. Sînteți în contradicție cu eul dv. Echilibrul vieții pare să fie perturbat. Insatisfacția dv. se manifestă prin "erupția" în conștient a unor imagini, sentimente, gânduri provenite din profunzimile psihicului. Poate că acest chestionar v-a făcut să simțiți distanța care separă ceea ce doriți să fiți de ceea ce sînteți acum; v-a ajutat să faceți un bilanț care vă va determina să abandonați anumite iluzii, fapt ce va duce la îmbunătățirea acordului cu personalitatea dv. reală.

Nici o coloană nu este preponderent dominantă: acordul cu dv. înșivă se situează undeva la mijloc din punct de vedere statistic. Dar este un acord mai dificil de echilibrat. Există domenii în care sînteți într-o bună înțelegere cu tendințele dv. reale, după cum există și sectoare în care sînteți, dimpotrivă, profund nesatisfăcut. Pentru dv. ar fi util să reluați chestionarul și să-l studiați mai îndeaproape, pentru a vedea în care domenii anumite lacune vă împiedică să deveniți o personalitate echilibrată. Caracterul, sentimentele, familia, profesia, viața socială - toate acestea sînt susceptibile de a fi ameliorate, dacă le înfrunțați cu un plus de luciditate și spirit de inițiativă.

(P.M.)

Cît de puternică este imaginea de sine?

Vă simțiți insecurizat? Nesigur? Supus? Încrezător? Arogant? Veți afla dacă răspundeți cu mare sinceritate, prin „Da” sau „Nu”, la următoarele întrebări:

1. O dată ce ați luat o decizie, de obicei aveți încredere să o mențineți, chiar dacă rezultatul nu va fi cel scontat?
☐ da
☐ nu
2. Dacă ați fi avut nevoie să mergeți la toaletă în timpul unei mese oficiale, ați fi preferat să așteptați pînă la terminarea mesei decît să părăsiți sala în timpul derulării dîneului?
☐ da
☐ nu
3. Dacă doriți să cumpărați lenjerie de corp, preferați să comandați prin poștă decît să vă duceți într-un magazin?
☐ da
☐ nu
4. Credeți că sînteți iubit de alții?
☐ da
☐ nu
5. Dacă ați fi servit necorespunzător într-un magazin, ați avea curajul să vă plîngeți paronului respectivului magazin?
☐ da
☐ nu
6. Detestați să priviți fotografii ale dv.?
☐ da
☐ nu
7. Vă supărați dacă oamenii vă critică?
☐ da
☐ nu
8. Aveți tendința să vă păstrați opiniile pentru dv.?
☐ da
☐ nu
9. Considerați că este greu de crezut că oamenii sînt sinceri atunci cînd spun lucruri frumoase despre dv.?
☐ da
☐ nu
10. Sînteți mulțumit de aspectul dv.?
☐ da
☐ nu
11. Credeți că sînteți la fel de capabil ca majoritatea oamenilor?
☐ da
☐ nu
12. Dacă ați fi la o petrecere și ați descoperi că sînteți îmbrăcat într-o ținută obișnuită, în timp ce ceilalți poartă haine elegante,

- v-ați simți teribil de jenat?
☐ da
☐ nu
13. De obicei, vă simțiți inferior celor pe care îi întâlniți?
☐ da
☐ nu
14. Credeți că majoritatea oamenilor vă plac?
☐ da
☐ nu
15. V-ați descrie ca pe o persoană încântătoare?
☐ da
☐ nu
16. Aveți simțul umorului?
☐ da
☐ nu
17. Faceți bine tot ceea ce faceți?
☐ da
☐ nu
18. Aveți bun gust la îmbrăcăminte?
☐ da
☐ nu
19. Vă puteți stăpîni în cazul unei crize de nervi?
☐ da
☐ nu
20. Lucrați bine cu alți oameni?
☐ da
☐ nu
21. V-ați descrie ca pe o persoană normală (obișnuită)?
☐ da
☐ nu
22. Vă doriți adesea să arătați ca altcineva?
☐ da
☐ nu
23. Sînteți în mod frecvent invidios pe alții datorită complimentelor ce le primesc?
☐ da
☐ nu
24. De obicei, evitați să faceți lucruri care i-ar putea supăra pe alții chiar dacă sînt lucruri pe care ați dori într-adevăr să le faceți?
☐ da
☐ nu
25. Întotdeauna vă îmbrăcați pentru a face plăcere celorlalți?
☐ da
☐ nu
26. Vă petreceți mult timp făcînd lucruri de care nu vă bucurați?
☐ da
☐ nu
27. Îi lăsați pe alții să vă dirijeze în vreun fel viața?
☐ da
☐ nu

- 28.** Credeți că aveți mai multă tărie decît slăbiciune?
☐ da
☐ nu
- 29.** Se întîmplă în mod regulat să cereți scuze altora?
☐ da
☐ nu
- 30.** Vă faceți multe griji dacă se întîmplă ca accidental să îi supărați pe alții?
☐ da
☐ nu
- 31.** Adesea v-ați dorit să aveți mai mult talent?
☐ da
☐ nu
- 32.** În mod regulat simțiți nevoia să cereți sfatul altora?
☐ da
☐ nu
- 33.** Întotdeauna așteptați ca alții să spargă gheața la petreceri?
☐ da
☐ nu
- 34.** Vă uitați în oglindă mai mult de trei ori pe zi?
☐ da
☐ nu
- 35.** Aveți o personalitate puternică?
☐ da
☐ nu
- 36.** Sînteți un bun lider?
☐ da
☐ nu
- 37.** Aveți o memorie bună?
☐ da
☐ nu
- 38.** Sînteți o persoană atractivă pentru cei de sex opus?
☐ da
☐ nu
- 39.** Vă descurcați cu banii?
☐ da
☐ nu
- 40.** Întotdeauna cereți opinia altora înainte să vă cumpărați diverse articole de îmbrăcăminte?
☐ da
☐ nu

Cotarea răspunsurilor

1.	Da - 1	Nu - 0	7.	Da - 0	Nu - 1
2.	Da - 0	Nu - 1	8.	Da - 0	Nu - 1
3.	Da - 0	Nu - 1	9.	Da - 0	Nu - 1
4.	Da - 1	Nu - 0	10.	Da - 1	Nu - 0
5.	Da - 1	Nu - 0	11.	Da - 1	Nu - 0
6.	Da - 0	Nu - 1	12.	Da - 0	Nu - 1

13.	Da - 0	Nu - 1	29.	Da - 0	Nu - 1
14.	Da - 1	Nu - 0	30.	Da - 0	Nu - 1
15.	Da - 1	Nu - 0	31.	Da - 0	Nu - 1
16.	Da - 1	Nu - 0	32.	Da - 0	Nu - 1
17.	Da - 1	Nu - 0	33.	Da - 0	Nu - 1
18.	Da - 1	Nu - 0	34.	Da - 1	Nu - 0
19.	Da - 1	Nu - 0	35.	Da - 1	Nu - 0
20.	Da - 1	Nu - 0	36.	Da - 1	Nu - 0
21.	Da - 0	Nu - 1	37.	Da - 1	Nu - 0
22.	Da - 0	Nu - 1	38.	Da - 1	Nu - 0
23.	Da - 0	Nu - 1	39.	Da - 1	Nu - 0
24.	Da - 0	Nu - 1	40.	Da - 0	Nu - 1
25.	Da - 0	Nu - 1	Total = (se adună punctele de la toate cele 40 de întrebări)		
26.	Da - 0	Nu - 1			
27.	Da - 0	Nu - 1			
28.	Da - 1	Nu - 0			

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

25-40 de puncte

Aveți o imagine de sine puternică și bine conturată. Știți foarte bine de ce sunteți capabil și vă cunoașteți, de asemenea, slăbiciunile, dar și punctele forte. Dacă numărul punctelor atinge 40 (sau chiar 39, 38), ceilalți vă consideră arogant, tiranic. Aveți nevoie uneori să vă temperați atitudinea printr-o comportare mai modestă.

12-24 de puncte

Aveți o imagine de sine bine conturată, dar aveți încă multe dubii și sentimente de insecuritate. Poate că aveți nevoie să ridicați puțin nivelul propriei imagini de sine. Reamintiți-vă și conștientizați toate îndemînările, capacitățile, realizările, succesele dv., precum și toate calitățile de care dispuneți.

11 puncte sau mai puțin

În mod cert aveți nevoie de mai multă încredere în dv. Autodeprecierea vă caracterizează; sunteți prea umil și adesea, pentru a face ceva, oamenii trebuie să vă împingă de la spate. Încercați să nu vă mai gândiți la punctele dv. slabe; în schimb gândiți-vă la cât de multe aveți de oferit celor din jur. Concentrați-vă pe învățarea respectului de sine și curînd veți descoperi că și alții vă respectă mai mult.

(N.M., L.M.)

Aveți încredere în forțele proprii?

Încrederea în sine este o atitudine extrem de importantă în structurarea și funcționarea armonioasă a personalității, ea condiționând interacțiunea eficientă cu ceilalți, cu sarcinile și situațiile cu care se confruntă fiecare.

Reglarea nivelului motivațional optim, învingerea stresului cu efect disfuncțional, realizarea stabilității emoționale sînt tot atîtea fenomene psihologice complexe - și nu numai acestea - în care încrederea în sine joacă un rol central.

Ca orice variabilă psihologică, și aceasta se distribuie pe un continuum, intensitatea ei avînd efecte și corelații diferite.

Astfel, o încredere prea mare în sine poate duce la asumarea unor riscuri exagerate, la relații interpersonale defectuoase sau conflictuale etc., după cum încrederea foarte mică în forțele proprii poate duce la timiditate, blocaje funcționale, pasivism ș.a.

Dacă optimismul funcțional strict al acestei atitudini poate varia de la situație la situație, în schimb se poate stabili un "interval al valorilor de eficiență". La rîndul său, încrederea în sine este efectul unor perseverente eforturi de educație și autoeducație, de învățare socială, acțiuni cu rezultate puternice mai ales la vîrstele tinere. Dumneavoastră aveți încredere în forțele proprii? Aplicați-vă testul, reflectați și... acționați!

Pentru fiecare întrebare/enunț alegeți - fără a vă gândi prea mult - varianta de răspuns care vi se potrivește în cea mai mare măsură.

1. Cum definiți insuccesul?

- ☐ a) o incapacitate de sesizare a ocaziilor favorabile;
- ☐ b) o forță adversă, implacabilă;
- ☐ c) un hazard nefericit: insuccesul trebuie acceptat cu resemnare.

2. Vorbiți în public și vă pierdeți și- rul ideilor. Ce faceți?

- ☐ a) îmi pierd cumpătul;
- ☐ b) îmi cer scuze, mă bîlbîi, îmi caut notițele;
- ☐ c) cu puțin umor, depășesc momentul.

3. Sînteți invitat la o reuniune unde nu cunoașteți pe nimeni și unde

participanții se cunosc destul de puțin între ei. Cum procedați?

- ☐ a) adopt o atitudine de observare și așteptare;
- ☐ b) mă atașez unui mic grup;
- ☐ c) relansez o conversație inițiată de altcineva;
- ☐ d) părăsesc reuniunea.

4. Sînteți la restaurant și vi se aduce un fel de mîncare pe care nu l-ați comandat. Cum reacționați?

- ☐ a) nu spun nimic;
- ☐ b) cu amabilitate atrag atenția ospătarului, dar accept ce mi s-a adus;
- ☐ c) calm, îl rog pe ospătar să-mi aducă ceea ce am comandat.

5. În cursul unei expunerii, atunci când răspundeți la o lecție, la un seminar, vă deranjează auditoriul care vă urmărește în tăcere?

- ☐ a) da, mă simt stingherit;
- ☐ b) nu prea agreez situația;
- ☐ c) nu mă deranjează, ba dimpotrivă: pot evalua astfel impactul spuselor mele.

6. Un coleg vorbește despre dv. destul de puțin elogios. Cum reacționați?

- ☐ a) îi cer imediat explicații;
- ☐ b) încerc să înțeleg ce mi se reproșează;
- ☐ c) accept situația, în fond nu pot să plac tuturor;
- ☐ d) mă simt foarte jignit.

7. La orice discuție mai aprinsă vă simțiți stinjenit?

- ☐ a) da, suport greu situațiile conflictuale;
- ☐ b) nu, mă lasă indiferent;
- ☐ c) dimpotrivă, mă stimulează.

8. Puteți să întrerupeți un interlocutor prea vorbăreț?

- ☐ a) nu, mi se pare foarte neplăcut acest lucru;
- ☐ b) o fac uneori, dar este neplăcut;
- ☐ c) o fac destul de frecvent și cu multă ușurință.

9. Sînteți de obicei optimist cu privire la viitorul dv.?

- ☐ a) da, viața oferă suficiente soluții pentru a fi optimist;
- ☐ b) nu, sînt mai degrabă o fire neliniștită, pesimistă.

10. Sînteți la rînd la un ghișeu și se înaintează foarte încet. Ce faceți?

- ☐ a) citesc ziarul preferat;
- ☐ b) intru în conversație cu un vecin;
- ☐ c) le spun celorlalți cît de incapabili sînt funcționarii de la ghișeu;
- ☐ d) cer să vină șeful.

11. În colectivul dv. majoritatea nu este de acord cu o propunere pe care o faceți. Cum procedați?

- ☐ a) renunț la propunere;
- ☐ b) încerc să conving unul, doi colegi să-mi susțină propunerea;
- ☐ c) persist în opinia mea;
- ☐ d) îmi adaptez propunerea.

12. Sînteți în vizită la un prieten și întîlniți o persoană importantă. Îi vorbiți acesteia despre dv. și activitatea dv.?

- ☐ a) da, nu ratez această ocazie;
- ☐ b) nu, nu cred că este cazul;
- ☐ c) da, dacă persoana îmi este simpatcă.

13. Cum ați proceda dacă ar apărea un conflict între două persoane asupra cărora aveți autoritate?

- ☐ a) i-aș chema pe amîndoi la mine și aș stabili cine este vinovatul;
- ☐ b) aș discuta cu fiecare în parte;
- ☐ c) aș aștepta ca situația să se rezolve de la sine.

14. În cadrul unei serate mai plicticoase încercați să o animați, să creați o atmosferă mai plăcută?

- ☐ a) da, adesea procedez astfel;
- ☐ b) uneori am făcut acest lucru;
- ☐ c) nu, nu fac asta.

Cotarea răspunsurilor

Varianta de răspuns					7.	1	4	5	-
	a	b	c	d					
1.	5	1	2	-	8.	1	2	5	-
2.	1	2	5	-	9.	6	1	-	-
3.	2	5	3	1	10.	1	3	5	4
4.	1	2	4	-	11.	1	3	5	2
5.	1	2	4	-	12.	5	1	2	-
6.	3	1	5	2	13.	5	3	1	-
					14.	4	2	1	-

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

Sub 36 de puncte. Încrederea dv. în forțele proprii este extrem de scăzută. Vă lăsați foarte ușor impresionat de ceilalți, considerați că ei sînt mai competenți, mai inteligenți. Faceți un efort și depășiți-vă complexe; defectele dv. nu sînt mari, dar dovediți-vă calitățile! Pentru început, propuneți-vă obiective mai facile; o dată cu primele succese, ridicați ștacheta.

Nu vă comparați tot timpul numai cu cei mai buni.

După 2-3 luni faceți un bilanț al realizărilor și veți vedea că valorați cît colegul dv. Poate chiar mai mult, dar, repetăm, trebuie să o dovediți!

Între 36 și 50 de puncte. Aveți suficientă încredere în sine pentru a fi eficient, dar fără a vă "strivi" colaboratorii sau colegii cu personalitatea dv. dominantă. Sînteți un individ flexibil, accesibil opiniilor și nu respingeți ideea de reconsiderare a unor probleme: acest lucru vi se pare normal și benefic.

Sînteți persoana ideală pentru munca în echipă.

Dacă veți acorda atenția corespunzătoare pregătirii profesionale, veți fi un om eficient și de succes. După caz, asumarea responsabilităților conducerii și perfecționarea în acest domeniu vor face din dv. un manager incontestabil.

Peste 50 de puncte. Nu treceți neobservat în nici o situație! Știți să vă afirmați personalitatea și să vă valorificați opiniile în orice condiții. Vă descurcați cu ușurință în situații sociale dificile, pare că nimic nu vă inhibă.

Atenție însă! Prea multă încredere în sine se poate transforma ușor în orgoliu, ceea ce ar putea dăuna capacității dv. de adaptare și relațiilor cu ceilalți: aceștia vă vor evita și încet-încet veți rămîne singur.

În plan funcțional, dacă persistați să nu luați în considerare opiniile și informațiile celor din jur, vă veți confrunta cu mari dificultăți. Meditați la următoarea frază: "Nimeni nu are întotdeauna și în totalitate dreptate!".

Indiferent de rezultatul obținut, analizați întrebările la care ați fost cotate cu maximum sau minimum de puncte. Elaborați-vă strategii pentru "ajustarea" încrederii în forțele proprii, astfel încît să-i dați o valoare funcțională. Succes! (J.S., F.S.)

Cît de optimist sînteți?

Sînteți o persoană optimistă sau pesimistă? Priviți viața ca fiind colorată în roz sau ca fiind impregnată de neguri? Răspundeți cu „Da” sau cu „Nu” la întrebările care urmează:

1. Dacă ați auzit o bătaie în ușă noaptea târziu, ați presupus că aceasta înseamnă vești proaste sau necaz de orice fel?
☐ da
☐ nu
2. Obișnuiți să aveți la dv. sfoară sau diferite accesorii, fiind astfel mereu pregătit pentru eventualitatea că se rupe ceva?
☐ da
☐ nu
3. Pariati vreodată?
☐ da
☐ nu
4. Visați vreodată cum ar fi dacă ați câștiga sau moșteni o avere?
☐ da
☐ nu
5. Întotdeauna luați cu dv. o umbrelă sau un impermeabil atunci cînd plecați de acasă?
☐ da
☐ nu
6. Cheltuiți o însemnată parte din câștigul dv.?
☐ da
☐ nu
7. Ați merge vreodată în vacanță fără să faceți o rezervare la hotel în prealabil?
☐ da
☐ nu
8. Credeți că majoritatea oamenilor sînt onești?
☐ da
☐ nu
9. Dacă, în momentul în care plecați în vacanță, lăsați cheile casei unui vecin sau unui prieten, preferați să încuiați lucrurile de valoare?
☐ da
☐ nu
10. Întotdeauna vă caracterizați entuziasmul atunci cînd este vorba de noi proiecte?
☐ da
☐ nu
11. Ați împrumutat bani unei cunoștințe care a promis să îi înapoieze?
☐ da
☐ nu
12. Cînd planificați un picnic sau alt mod de a petrece în aer liber, întotdeauna duceți planul la bun sfîrșit chiar dacă plouă?
☐ da
☐ nu
13. În general aveți încredere în oameni?
☐ da
☐ nu

14. Dacă ați avea o întâlnire importantă, ați căuta diferite pretexte pentru a o amîna?
☐ da
☐ nu
15. Dacă doctorul dv. v-a făcut o programare la spital considerați că poate fi ceva serios în neregulă?
☐ da
☐ nu
16. În mod constant, trezindu-vă dimineata, priviți încrezător ziua care vine?
☐ da
☐ nu
17. Vă face plăcere primirea unor scrisori neașteptate?
☐ da
☐ nu
18. În general, cheltuiți banii imediat cum îi câștigați, lăsînd lucrurile să decurgă de la sine în viitor?
☐ da
☐ nu
19. De obicei, vă faceți asigurare pe viață înainte să călătoriți cu avionul?
☐ da
☐ nu
20. Priviți cu încredere următoarele 12 luni din viața dv.?
☐ da
☐ nu

Cotarea răspunsurilor

1.	Da - 0	Nu - 1	8.	Da - 1	Nu - 0	15.	Da - 0	Nu - 1
2.	Da - 0	Nu - 1	9.	Da - 0	Nu - 1	16.	Da - 1	Nu - 0
3.	Da - 1	Nu - 0	10.	Da - 1	Nu - 0	17.	Da - 1	Nu - 0
4.	Da - 1	Nu - 0	11.	Da - 1	Nu - 0	18.	Da - 1	Nu - 0
5.	Da - 0	Nu - 1	12.	Da - 0	Nu - 1	19.	Da - 0	Nu - 1
6.	Da - 0	Nu - 1	13.	Da - 1	Nu - 0	20.	Da - 1	Nu - 0
7.	Da - 1	Nu - 0	14.	Da - 0	Nu - 1			

Total =

(se adună punctele de la toate întrebările)

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

0 - 7 puncte. Sînteți total pesimist. Aproape întotdeauna vedeți partea negativă a lucrurilor. Singurul avantaj este acela că, așteptînd puțin de la lumea înconjurătoare, veți fi foarte rar cu adevărat dezamăgit. Oricum, sînt foarte multe dezavantaje datorită viziunii pesimiste pe care o aveți asupra vieții în ansamblu. Vă așteptați așa de mult la un eventual eșec încît este foarte puțin probabil să începeți proiecte noi și de fiecare dată cînd se întîmplă să nu meargă ceva în viața dv., atitudinea și viziunea pesimistă ce vă caracterizează vor face ca starea de mîhnire să fie și mai intensă. Pesimismul duce la depresie, confuzie, frică, mînie și frustrare. Singura

soluție este să încercați să stabiliți o apropiere pozitivă față de oamenii cu care vă întâlniți și în raport cu lucrurile pe care le întreprindeți. Chiar și atunci când ocazional veți risca să fiți dezamăgiți veți avea oricum mai mult de câștigat decât atunci când priviți totul într-o manieră negativă.

8 - 14 puncte. Atitudinea dv. față de viață pare să tindă spre pesimism, dar puteți fără îndoială să remediați acest lucru. Soluția ar fi să vă obișnuiți cu urcușurile și coborîșurile firești ale vieții, privindu-le într-un mod mai pozitiv, mai optimist.

15 - 20 puncte. Sînteți cu adevărat optimist. Tendința dv. naturală este să priviți viața cu încredere și să treceți ușor peste probleme și dezamăgiri. Optimismul este o stare sănătoasă, dar nu uitați că atitudinea dv. vă poate conduce la ceva de genul „a mușca mai mult decât se poate mesteca”. (N.M., L.M.)

Sînteți afirmativ? În ce grad?

Citiți cu atenție următoarele întrebări. Răspundeți cu „Da”, în cazul în care vi se potrivește, și cu „Nu”, în cazul în care nu vi se potrivește. Nu există răspuns bun sau rău, de aceea încercați să fiți cît mai sincer cu dv. înșivă.

- 1. Cumpărați o mașină. O săptămînă mai tîrziu, aceasta se strică. Vă plîngeți de acest lucru?**
☐ da
☐ nu
- 2. Dacă ați observa pe cineva bătînd un cîine pe stradă, ați interveni?**
☐ da
☐ nu
- 3. Sînteți în tren într-un compartiment în care fumatul este interzis. Cineva își aprinde o țigară. I-ați spune ceva?**
☐ da
☐ nu
- 4. Șeful dv. introduce o regulă stupidă în procesul muncii. Ați obiecta?**
☐ da
☐ nu
- 5. Considerați a fi dificil să plecați de lîngă oamenii care vă plictisesc?**
☐ da
☐ nu
- 6. Se întîmplă să vă dați explicații sau să vă scuzați față de dv. pentru diferitele lucruri făcute?**
☐ da
☐ nu
- 7. O cunoștință vă sună și vă spune că ar dori să luați parte la o ședință. Știți că aceasta va fi plictisitoare și că va însemna pierdere de timp. Ați avea curaj să spuneți „Nu, mulțumesc!” într-un mod direct persoanei respective?**
☐ da
☐ nu

8. Găsiți că este ușor de respins un sfat nepotrivit dat de o rudă?
☐ da
☐ nu
9. Într-un magazin, un vânzător se străduiește foarte mult să vă satisfacă doleanțele. V-ați simțit obligat să cumpărați ceva, chiar dacă nu ați găsit ceea ce ați dorit?
☐ da
☐ nu
10. Când vă aflați în vacanță, pierdeți timpul scriind vederi unor oameni pe care nu îi placeți în mod particular?
☐ da
☐ nu
11. Cumpărați cadouri de Crăciun unor oameni pe care nu îi agreați, doar pentru că și ei cumpără cadouri pentru dv.?
☐ da
☐ nu
12. Pe plajă, cineva dă drumul radioului foarte tare. Ați obiecta?
☐ da
☐ nu
13. Câinele vecinului latră foarte tare. Ați suna pentru a vă plînge de acest lucru?
☐ da
☐ nu
14. Nu înțelegeți ceva ce v-a spus doctorul. L-ați ruga să vă explice?
☐ da
☐ nu
15. Sînteți reținut să așteptați pe cineva, chiar dacă dv. aveți o altă întâlnire. Ați obiecta?
☐ da
☐ nu
16. Doriți să cumpărați două baterii, însă acestea se vînd doar în pachete de trei bucăți. L-ați ruga pe vânzător să desfacă un pachet pentru dv.?
☐ da
☐ nu
17. Într-un restaurant nota de plată este foarte mare. V-ați plînge de acest lucru?
☐ da
☐ nu
18. Într-un hotel, băiatul de serviciu insistă să vă ducă bagajele în cameră, chiar dacă dv. nu îl solicitați. I-ați da în acest caz bacșiș?
☐ da
☐ nu
19. Într-un restaurant comandați o friptură în sînge. Chelnerul vă aduce o friptură care nu este pe gustul dv. V-ați plînge de acest lucru?
☐ da
☐ nu
20. O bătrînă se așază la o coadă în fața dv. Ați insista în mod politicos, dar ferm să treacă la rînd?
☐ da
☐ nu
21. Țineți o dietă. Un prieten insistă să vă cumpere o prăjitură. Ați consuma-o?
☐ da
☐ nu
22. De obicei, faceți curățenie după alți oameni?
☐ da
☐ nu

23. O persoană pe care nu o simpatizați face un gest și vă sărută la o petrece de Crăciun. V-ar deranja acest gest?
☐ da
☐ nu
24. Doctorul vă spune că suferiți de o boală incurabilă. Ați cere și o altă opinie?
☐ da
☐ nu
25. Majoritatea deciziilor pentru dv. sînt luate de alte persoane?
☐ da
☐ nu
26. Telefonul sună în timp ce faceți dragoste. Ați răspunde?
☐ da
☐ nu
27. Într-un restaurant serviciul lasă de dorit. Ați lăsa totuși bacșiș?
☐ da
☐ nu
28. Cineva vă telefonează chiar atunci cînd luați masa. I-ați spune să sune mai tîrziu?
☐ da
☐ nu
29. Urmăriți programele TV pe care alte persoane doresc să le urmărească?
☐ da
☐ nu
30. Descoperiți vreodată că împrumutați lucruri pe care, de altfel, n-ați dori să le împrumutați și după aceea regretați?
☐ da
☐ nu
31. V-ați plînge dacă ați crede că banca dv. a făcut o greșeală?
☐ da
☐ nu
32. Ați trimite înapoi un vin care se dovedește a fi acru?
☐ da
☐ nu
33. Scrieți cel puțin o scrisoare pe lună în care să vă plîngeți de un anumit lucru?
☐ da
☐ nu
34. Dacă un polițist ar fi nepoliticos cu dv., i-ați lua numărul și l-ați reclama superiorilor lui?
☐ da
☐ nu
35. De obicei, acționați conform unui plan personal?
☐ da
☐ nu
36. De obicei, încercați să le spuneți oamenilor ceea ce credeți că vor să audă în loc de ceea ce simțiți cu adevărat?
☐ da
☐ nu
37. O dată ce v-ați hotărît, vă mai schimbați decizia?
☐ da
☐ nu
38. Vă lăsați ușor intimidat de autoritate?
☐ da
☐ nu
39. Vă intimidează oamenii în uniformă?
☐ da
☐ nu
40. Ați dorit vreodată să vorbiți cu managerul unui restaurant sau hotel în care ați fost?
☐ da
☐ nu

Cotarea răspunsurilor

1.	Da - 1	Nu - 0	21.	Da - 0	Nu - 1
2.	Da - 1	Nu - 0	22.	Da - 0	Nu - 1
3.	Da - 1	Nu - 0	23.	Da - 0	Nu - 1
4.	Da - 1	Nu - 0	24.	Da - 1	Nu - 0
5.	Da - 0	Nu - 1	25.	Da - 0	Nu - 1
6.	Da - 0	Nu - 1	26.	Da - 0	Nu - 1
7.	Da - 1	Nu - 0	27.	Da - 0	Nu - 1
8.	Da - 1	Nu - 0	28.	Da - 1	Nu - 0
9.	Da - 0	Nu - 1	29.	Da - 0	Nu - 1
10.	Da - 0	Nu - 1	30.	Da - 0	Nu - 1
11.	Da - 0	Nu - 1	31.	Da - 1	Nu - 0
12.	Da - 1	Nu - 0	32.	Da - 1	Nu - 0
13.	Da - 1	Nu - 0	33.	Da - 1	Nu - 0
14.	Da - 1	Nu - 0	34.	Da - 1	Nu - 0
15.	Da - 1	Nu - 0	35.	Da - 1	Nu - 0
16.	Da - 1	Nu - 0	36.	Da - 0	Nu - 1
17.	Da - 1	Nu - 0	37.	Da - 1	Nu - 0
18.	Da - 0	Nu - 1	38.	Da - 0	Nu - 1
19.	Da - 1	Nu - 0	39.	Da - 0	Nu - 1
20.	Da - 1	Nu - 0	40.	Da - 1	Nu - 0

Total =

(se face suma punctelor obținute)

Interpretarea rezultatelor**Dacă ați obținut:***25-40 de puncte*

Cu siguranță nu sînteți o persoană care trebuie împinsă de la spate pentru a face ceva. Cei ce nu vă cunosc foarte bine vă văd uneori ca fiind nepoliticos, arogant sau chiar prost crescut. Însă cei ce vă cunosc ar spune, probabil, că pur și simplu nu suferiți prostia și stupiditatea. Cu cît obțineți un punctaj mai mare, cu atît sînteți mai afirmativ.

10 - 24 de puncte

Siguranța vă caracterizează, dar de cele mai multe ori sînteți prea politicos pentru a spune ceea ce gîndiți. Ca urmare, uneori oamenii profită și încearcă să obțină avantaje de la dv.

9 puncte sau mai puțin

Viața dv. este controlată și dirijată de alții. Ca urmare, vă simțiți frustrat și mînios. Aceste sentimente pot ușor să vă afecteze sănătatea fizică. Aveți nevoie de mai multă siguranță și de mai multă vigoare. Nu este nevoie însă să fiți nepoliticos sau

nesuferit. Începeți prin a învăța să fiți onest. Veți câștiga mai mult respect față de sine și față de alții. Dacă nu doriți să faceți ceva anume, atunci spuneți asta. Dacă aveți un motiv să vă plîngeți, atunci înghițiți în sec și vă plîngeți. Cu cît o s-o faceți de mai multe ori, cu atît acest lucru va deveni mai ușor de făcut. Veți fi surprins cînd veți afla curînd că oamenii vă tratează cu mai multă considerație. (N.M., L.M.)

Cît de obsesiv sînteți?

Există niște tipare, niște șabloane stricte în viața dv.?

Este viața dv. dirijată și controlată de anumite lucruri pe care trebuie să le faceți? Pentru a afla răspunsul, citiți cu atenție întrebările de mai jos și, pentru fiecare în parte, răspundeți în mod foarte sincer, prin „Da” sau „Nu”.

1. V-ați descrie ca pe un perfecționist?
☐ da
☐ nu
2. Sînteți, din fire, un individ curat și ordonat?
☐ da
☐ nu
3. Vă supărați dacă obiceiurile dv. zilnice sînt întrerupte în vreun fel?
☐ da
☐ nu
4. Vă deranjează dacă oamenii împrumută lucruri și nu le pun la loc de unde le-au luat?
☐ da
☐ nu
5. Considerați neconfortabilă șederea într-o casă dezordonată?
☐ da
☐ nu
6. Considerați a fi dificilă delegarea responsabilității?
☐ da
☐ nu
7. Puteți să vă numărați întotdeauna monedă cu monedă banii?
☐ da
☐ nu
8. Faceți provizii suplimentare de alimente în caz că ar exista vreodată o criză?
☐ da
☐ nu
9. De obicei, vă lăsați pradă superstițiilor?
☐ da
☐ nu
10. Aveți vreodată gînduri care nu vor să vă părăsească mintea?
☐ da
☐ nu
11. Simțiți vreodată că trebuie să vă spălați pe mîini chiar dacă acestea sînt curate?
☐ da
☐ nu
12. De obicei, aranjați pernele de pe fotolii sau de pe canapea înainte de a merge la culcare?
☐ da
☐ nu

13. Vă place să păstrați ordinea în lucrurile dv.?
☐ da
☐ nu
14. Vă place să spălați vasele chiar imediat după masă?
☐ da
☐ nu
15. Întotdeauna verificați dacă totul este bine încuiat înainte să vă duceți la culcare?
☐ da
☐ nu
16. Dacă intrînd într-o cameră, observați un tablou agățat strîmb, simțiți nevoia să-l îndreptați?
☐ da
☐ nu
17. Luînd masa, încercați să spălați vasele între cele două feluri?
☐ da
☐ nu
18. În cazul în care dați o petrecere, după plecarea musafirilor, de obicei faceți ordine înainte de a vă duce la culcare?
☐ da
☐ nu
19. Uitați vreodată date importante?
☐ da
☐ nu
20. Vi se întîmplă vreodată să pierdeți documente, hîrtii importante?
☐ da
☐ nu
21. Obişnuiți să păstrați diferitele chitanțe ordonat într-un dosar?
☐ da
☐ nu
22. De obicei, știți cîți bani aveți în contul dv. curent?
☐ da
☐ nu
23. Ați pierdut vreodată o cheie, rămîind încuiat în afara casei?
☐ da
☐ nu
24. De obicei cumpărați cadouri de Crăciun cu mult timp înainte?
☐ da
☐ nu
25. Vă displace să vedeți scrumiere pline?
☐ da
☐ nu
26. Întotdeauna plecați mai devreme de acasă atunci cînd călătoriți cu trenul sau cu avionul?
☐ da
☐ nu
27. Lăsați diferite semne de recunoaștere cînd plecați departe de casă?
☐ da
☐ nu
28. Obişnuiți să vă preocupați de plata datoriilor chiar înainte de termen?
☐ da
☐ nu
29. Vă simțiți jenat dacă oamenii vă văd purtînd haine vechi sau haine de lucru?
☐ da
☐ nu
30. Se întîmplă vreodată să uitați de diverse întîlniri sau mesaje?
☐ da
☐ nu

Cotarea răspunsurilor

1. Da - 0 Nu - 1	11. Da - 0 Nu - 1	21. Da - 0 Nu - 1
2. Da - 0 Nu - 1	12. Da - 0 Nu - 1	22. Da - 0 Nu - 1
3. Da - 0 Nu - 1	13. Da - 0 Nu - 1	23. Da - 1 Nu - 0
4. Da - 0 Nu - 1	14. Da - 0 Nu - 1	24. Da - 0 Nu - 1
5. Da - 0 Nu - 1	15. Da - 0 Nu - 1	25. Da - 0 Nu - 1
6. Da - 0 Nu - 1	16. Da - 0 Nu - 1	26. Da - 0 Nu - 1
7. Da - 0 Nu - 1	17. Da - 0 Nu - 1	27. Da - 1 Nu - 0
8. Da - 0 Nu - 1	18. Da - 0 Nu - 1	28. Da - 0 Nu - 1
9. Da - 0 Nu - 1	19. Da - 1 Nu - 0	29. Da - 0 Nu - 1
10. Da - 0 Nu - 1	20. Da - 1 Nu - 0	30. Da - 1 Nu - 0

Total =

(se adună punctele de la cele 30 de întrebări)

Interpretarea rezultatelor**Dacă ați obținut:***0 - 8 puncte*

Viața dv. este dirijată, fără îndoială, de obsesii. Sînteți probabil ordonat, punctual, demn de încredere, precaut. Stilul dv. de viață nu permite prea mult loc aventurii și „exploziilor” emoționale, iar obsesiile îi pot face pe alții să vă considere plictisitor și monoton. Oricum, vă simțiți mult mai confortabil în prezența celor ce vădesc responsabilitate și anumite comentarii venite din partea acestora trezesc suspiciune. Vă caracterizează conștiinciozitatea și nu se întîmplă niciodată să încurcați lucrurile.

9 - 18 puncte

Puteți să vă mîndriți cu echilibrul matur între încrederea, siguranța și originalitatea ce vă caracterizează. Aveți un sentiment puternic al responsabilității, însă de foarte multe ori știți să vă și distrați. Sînteți capabil să îi surprindeți pe cei care cred că vă cunosc.

19 - 30 puncte

Foarte probabil sînteți o persoană extrem de dezordonată, care nu prezintă încredere și care este frecvent iresponsabilă. Pe de altă parte, sînteți plin de idei și probabil constituiți „sufletul” fiecărei petreceri. Sînteți generos cu prietenii. Adesea se întîmplă să vă aflați în încurcături de diferite genuri, însă reușiți să vă descurcați. (N.M., L.M.)

Ce imagine prezentați partenerilor?

Mizați pe seducție sau pe autoritate, independență, competitivitate și absența totală a complexelor? Ce imagine prezentați partenerilor?

1. A avea numeroase relații sentimentale înseamnă pentru o femeie:

- ☐ a) A pierde sensul autentic al dragostei.
- ☐ b) A putea alege cu mai multă siguranță partenerul definitiv.
- ☐ c) A-și trăi viața, fără să-și impună reguli stupide.

2. Ce vă atrage mai mult?

- ☐ a) Forța de strălucire a soarelui.
- ☐ b) Farmecul misterios al lunii.
- ☐ c) Strălucirea rece a stelelor.

3. Ce vă face cel mai mult plăcere?

- ☐ a) Să faceți un bărbat să se îndrăgostească nebunește de dumneavoastră, pentru a scăpa apoi de el.
- ☐ b) Să participați la un concurs intelectual și să întreceți toți bărbații.
- ☐ c) Să fiți tratată ca o regină de către partenerul dumneavoastră, timp de o lună.

4. A transmite partenerului dumneavoastră emoții profunde este:

- ☐ a) Imposibil, deoarece aveți o fire foarte închisă.
- ☐ b) Dificil, dacă nu face dînsul primul pas.
- ☐ c) Ușor, dacă el le înțelege.

5. În dragoste, ce vă neliniștește mai mult?

- ☐ a) Să fiți părăsită.
- ☐ b) Să fiți înșelată.
- ☐ c) Obişnuința și plictiseala.

6. Ce titlu preferați să dați vieții dumneavoastră sentimentale?

- ☐ a) „Eu m-am înșelat în dragoste”.
- ☐ b) „Iluzia dragostei”.
- ☐ c) „Ură și dragoste”.

7. Care sînt defectele feminine care limitează femeia?

- ☐ a) Romantismul, sensibilitatea și nai-vitatea.
- ☐ b) Fragilitatea și slăbiciunea.
- ☐ c) Frica unei prea mari singurătăți afective.

8. Cum reacționați aflînd, în timpul zborului, că pilotul este o femeie?

- ☐ a) Sînteți puțin neliniștită.
- ☐ b) Vă simțiți mai calmă.
- ☐ c) Încrederea dumneavoastră față de pilot rămîne aceeași.

9. Ce animal vă fascinează cel mai mult?

- ☐ a) Calul, alergînd pe pajiște.
- ☐ b) Tigrul, senior maiestuos al junglei.
- ☐ c) Delfinul, generosul salvator.

10. Ce imagine corespunde mai bine personalității dumneavoastră?

- ☐ a) Focul care arde lemnul, trosnind.
- ☐ b) Apa fluviului care se întîlnește cu marea.
- ☐ c) Iarba mîngîiată de vînt.

11. O femeie este în contradicție cu feminitatea sa când:

- ☐ a) Are același comportament ca un bărbat în anumite circumstanțe.
- ☐ b) Nu reușește să fie foarte seducătoare cu partenerul său.
- ☐ c) Are tabuuri sexuale.

12. Cu tatăl dumneavoastră, nu ați reușit să fiți suficient de:

- ☐ a) Decisă și agresivă, atunci când trebuia.
- ☐ b) Disponibilă pentru dialog.
- ☐ c) Dulce și expansivă.

13. Cum reacționați când întâlniți un bărbat arogant și foarte pretențios?

- ☐ a) Vă amuzați, sfidându-l și provocându-l.

- ☐ b) Încercați să evitați toate confruntările.

- ☐ c) Vă simțiți în inferioritate.

14. De ce sînteți cu adevărat capabilă când vă place un bărbat?

- ☐ a) De a lua discret inițiativa și de a-l seduce.

- ☐ b) De a-i transmite deschis interesul dumneavoastră pentru el.

- ☐ c) De a-l încuraja, fără să vă dezvăluiți prea mult sentimentele.

15. Ce regină este cea mai tristă?

- ☐ a) O regină fără supuși.

- ☐ b) O regină fără prieteni.

- ☐ c) O regină fără rege.

Cotarea răspunsurilor

Utilizați tabelul pentru a realiza punctajul total.

Întrebare	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
a	1	5	3	0	1	2	3	0	5	5	1	1	5	3	5
b	3	3	5	3	2	0	5	5	3	1	2	3	2	5	3
c	5	1	1	5	5	5	1	3	1	2	5	5	0	1	1

Faceți suma punctelor obținute.

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

Peste 60 de puncte: sînteți o femeie de temut. Vă place să fiți în competiție cu bărbații, să-i sfidați, să-i învingeți. Sînteți deci o femeie extrem de sigură pe sine, fără complexe și uneori prea agresivă. Personalitatea dumneavoastră surprinde de la început bărbații, apoi îi pune puțin pe gînduri atunci când realizează că sînteți un adversar tenace, capabil de a utiliza aceleași arme ca și ei: o femeie periculoasă și de temut. Fiecare întîlnire cu dumneavoastră, chiar sentimentală, are totdeauna riscul de a deveni o „confruntare”, uneori agreabilă și interesantă, dacă găsiți un partener care să fie la înălțimea dumneavoastră. De altfel, nu încercați nici cel mai mic interes sentimental pentru bărbații slabi și fragili. Fără dubii, nu sînteți feminină, dar puteți fi foarte senzuală și provocatoare. Încercați de fiecare dată să vă analizați spiritul de competiție față de bărbați.

45 - 59 de puncte: sînteți o femeie seducătoare. Sînteți încăpățînată, seducătoare și feminină. Iubiți bărbații și adorați să-i provocați sau să vă exercitați farmecul asupra lor. Totuși, sînteți convinsă că o femeie are mai multe posibilități decît bărbații. În viață, ca și în dragoste, nu acționați cu agresivitatea tipică celor care angajează o provocare împotriva sexului puternic. Deși vă place să vă jucați „de-a șoarecele și pisica”, dominați bărbații, grație artei milenare a seducției. Aceștia gîndesc că sînteți o „pradă” ușoară, fără să țină seama că aparenta docilitate și disponibilitate de care dați dovadă reprezintă tocmai armele care vă vor permite în curînd să controlați situația. De fapt, utilizați această tactică și în dragoste: partenerul dumneavoastră crede că vă dirijează, cînd, de fapt, este exact invers...

25 - 44 de puncte: sînteți o femeie care trebuie iubită. Vă puneți în situația de egalitate cu bărbații. Vă place feminitatea pe care o aveți și sînteți convinsă că bărbații și femeile sînt, în mod hotărît, complementari. Sînteți deci o companie ideală, o femeie care trebuie iubită fără rezerve. De altfel, sînteți pe placul bărbaților și reușiți să vă impuneți ușor, fără a pierde nimic din feminitate. Vi s-ar putea reproșa un anumit tradiționalism și o oarecare lipsă de inițiativă. Știți să evitați conflictele și, dacă este cazul, știți să vă impuneți cînd este necesar.

Mai puțin de 25 de puncte: sînteți o femeie foarte curtată. Fiind o femeie fără pretenții excesive, tradițională, un pic dispusă să iasă din schematismul unei educații ce privilegiază bărbatul în sînul familiei și al societății, majoritatea bărbaților care vă înconjoară visează să vă pună verigheta pe deget! Este vorba de bărbații ce se tem de confruntarea cu o femeie care le ține piept și le impune drepturi și datorii egale. Se uită însă că în spatele acestei aparențe de oale docile s-ar putea ascunde o tigroaică. Nu sînteți atît de pasivă precum păreți, partenerul dumneavoastră putînd avea dezagreabila surpriză de a se simți dominat, dojenit sau chiar oprimat prin punctele dumneavoastră de vedere, destul de strîmte și de rigide. În realitate, trebuie să vă schimbați atitudinea și să luați cunoștință de propria valoare. (C.T., I.D.)

Aveți spirit de aventură?

Preferați noutatea sau certitudinile vieții cotidiene?

Dar în dragoste iubiți riscul? Descoperiți răspunsul cu ajutorul acestui test.

1. Cum judecați dumneavoastră iubirile neliniștite, alternanțe de dispute și împăcări?

- ☐ a) romantice și irezistibile;
- ☐ b) puțin neserioase și uneori imature;
- ☐ c) foarte dificil de trăit.

2. Care spectacol al naturii vă place cel mai mult?

- ☐ a) zăpada care cade încetișor;
- ☐ b) agitația furtunii;
- ☐ c) luna strălucind pe cer.

3. Pentru dumneavoastră vacanțele sînt:

- ☐ a) pline de neprevăzut;
- ☐ b) cu confortul obișnuit;
- ☐ c) cu întâlnirea a noi lucruri, persoane și locuri.

4. Vi se propune o călătorie în deșert. Ce ați face?

- ☐ a) dacă ați putea, ați pleca imediat;
- ☐ b) vă place, dar ezitați să plecați;
- ☐ c) nu plecați, nu vă place în deșert.

5. Ce ați face dacă un cuplu de prieteni v-ar propune un weekend în canoe pe un râu?

- ☐ a) ați accepta cu entuziasm;
- ☐ b) ați refuza;
- ☐ c) ați reflecta bine înainte de a accepta.

6. Ați atras deja neplăceri prin decizii periculoase?

- ☐ a) uneori;
- ☐ b) foarte des;
- ☐ c) aproape niciodată.

7. Imaginați-vă că vă aflați pe o insulă pustie. Pe neașteptate, sosește o corabie cu pînze, plină cu pirați. Ce faceți?

- ☐ a) vă gândiți cum să vă ascundeți;
- ☐ b) vă organizați apărarea;
- ☐ c) vă gândiți la o întâlnire cu pirații.

8. Cînd priviți în interiorul dumneavoastră, găsiți...

- ☐ a) un zmeu de hîrtie;
- ☐ b) un castel minunat;
- ☐ c) o pădure neexplorată.

9. Cel care nu trădează decît în gînd...

- ☐ a) ...găsește un mijloc inofensiv de evaziune;
- ☐ b) ...este oricum vinovat;
- ☐ c) ...nu are curaj.

10. După o lungă călătorie în pădure, zăriți lîngă un foc un călăreț obosit. V-ar plăcea...

- ☐ a) ...să-i cereți protecția și ajutorul;
- ☐ b) ...să-i furați calul în timp ce doarme;
- ☐ c) ...să vă povestească aventurile sale.

11. Ce simțiți dacă ar trebui să mergeți singur la o recepție unde nu cunoașteți pe nimeni?

- ☐ a) sînteți în plină efervescență;
- ☐ b) nu vedeți nici un inconvenient;
- ☐ c) nu dați dovadă de prea mult entuziasm.

12. O frunză dusă de vînt este...

- ☐ a) ...fericită să zboare;
- ☐ b) ...complet inutilă;
- ☐ c) ...tristă, fiind departe de copacul din care s-a desprins.

13. Care zgomot al naturii vă place cel mai mult?

- ☐ a) vuietul mării;
- ☐ b) trosnetul lemnului care arde în cămin;
- ☐ c) urletul furtunii.

14. Alegeți titlul potrivit pentru a descrie o seară în fața televizorului:

- ☐ a) „Chipul plictiselii“;
- ☐ b) „Plăcerea casnică“;
- ☐ c) „Timp pierdut“.

15. Ați cîștigat o excursie de 15 zile în India, însă numai pentru o persoană. Ce faceți?

- ☐ a) încercați să găsiți pe cineva să vă însoțească;
- ☐ b) plecați singur, imediat;
- ☐ c) cereți contravaloarea excursiei.

Cotarea răspunsurilor

Calculați-vă punctajul conform tabelului.

Întrebare	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
a	5	1	3	5	5	3	1	5	3	1	0	5	3	5	3
b	1	5	0	3	1	5	3	1	0	5	5	2	1	1	5
c	2	3	5	1	3	1	5	3	5	2	2	1	5	3	1

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

Mai mult de 60 de puncte: aveți un spirit de aventură extraordinar. Viața dumneavoastră trebuie să fie plină de neprevăzut și de fiori. Nu suferiți rutina: ați dori să schimbați fără încetare cerul și orizontul. Pe plan sentimental, o relație, liniștitoare pentru alții, devine repede apăsătoare pentru dumneavoastră. Aveți nevoie de un partener mereu în mișcare, plin de imaginație, de dinamism și de curaj. În permanență simțiți nevoia de emoții tari. În loc să vă deprimați gândind la tot ceea ce ați putea face, încercați să găsiți partenerul dorit și amintiți-vă că impulsivitatea poate conduce la pierderea obiectivelor deja atinse.

De la 45 la 60 de puncte: spirit de aventură dezvoltat. Aveți spirit de aventură, dar vă lipsesc deseori elanul și curajul necesare pentru a transforma visul în realitate. Din fericire, sînteți dinamic, activ și totdeauna în mișcare. Iubiți aventura și neprevăzutul; în dragoste, v-ar plăcea să faceți ceva „nebunesc”. Dacă vă analizați bine, veți descoperi că aveți nevoie de puncte fixe în viața dumneavoastră și de persoane sigure. Știți să apreciați ce posedați deja: se poate trăi și iubi cu imaginație, fără să explorezi pădurea amazoniană.

De la 25 la 45 de puncte: spirit de aventură puțin dezvoltat. Viața ar putea fi mult mai interesantă dacă ați ajunge să vă urmați din cînd în cînd impulsurile. Dar lenea (sau frica?) vă împiedică adesea să fiți dumneavoastră înșivă și să faceți ceea ce vă dictează inima. Aveți energie și elan, dar nu știți să scăpați de situațiile vieții cotidiene și de rutină, deoarece, în fond, noutatea vă neliniștește. V-ar plăcea să aveți aventuri romantice și tumultoase. Pe de altă parte, micile certitudini vă calmează. Implicați mai multă creativitate și imaginație în viață și în dragoste.

Mai puțin de 25 de puncte: spirit de aventură inexistent. Sînteți ordonat, metodic și prevăzător. Noutatea și neprevăzutul vă creează stări de nervozitate și anxietate. Nu aveți nici cel mai mic spirit de aventură: evadarea o constituie televizorul sau cinematograful. Aveți nevoie de o existență liniștită, confortabilă, fără situații neprevăzute, dezagreabile. În rest, sînteți destul de previzibil, înțeles în dragoste. Dar, atenție, latu-ra aventuroasă, impulsivă, pe care sînteți obișnuit să o reprimați, ar putea într-o zi să vă îndemne la o acțiune incompatibilă cu regulile dumneavoastră de viață. (C.T., I.D.)

Ați porni chiar mâine în marea aventură?

Vă atrag în mod irezistibil marile înălțimi ori adâncurile mării? Ați vrea să plecați chiar mâine spre alte zări sau vă este suficient să vă așezați în fața televizorului? Pentru a afla dacă sînteți atras de marea aventură, încercați să răspundeți la întrebările de mai jos.

1. Vi s-a întîmplat să participați la o vînătoare de urși?
☐ da
☐ nu
2. Ați putea porni într-o aventură în locuri mai puțin cunoscute?
☐ da
☐ nu
3. Vă pasionează alpinismul?
☐ da
☐ nu
4. Practicați plonjarea submarină în mod regulat?
☐ da
☐ nu
5. Preferați să trăiți Marea Aventură la dv. acasă, în fața televizorului?
☐ da
☐ nu
6. V-ar fi tentat să plecați, ca voluntar, într-una dintre următoarele țări: Liban, Kurdistan, Irak, Etiopia, Kuweit, în momentul în care acestea treceau prin situații critice?
☐ da
☐ nu
7. Vi s-a întîmplat să vă petreceți vacanțele acasă?
☐ da
☐ nu
8. Ați trecut vreodată pe lîngă moarte în timpul "evadărilor" dv. (escala-dări, explorarea unor peșteri etc.)?
☐ da
☐ nu
9. Ați învățat mai multe limbi străine pentru a vă descurca mai bine în călătoriile dv. și a trăi din plin diferitele aventuri?
☐ da
☐ nu
10. Încheiați mai multe asigurări înainte de a pleca într-o călătorie?
☐ da
☐ nu

Cotarea răspunsurilor

Acordați-vă un punct dacă ați răspuns cu DA la întrebările 1, 2, 3, 4, 6, 8 și 9 și tot un punct pentru răspunsurile cu NU la întrebările 5, 7 și 10.

Faceți totalul punctelor obținute.

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut 10 puncte: sînteți un aventurier (o aventurieră), în adevăratul înțeles al cuvîntului. Trăiți pentru Aventură. Grație ei, puteți să vă exprimați total.

Dacă ați obținut între 6 și 9 puncte: vă place să trăiți Aventura, să vă fixați scopuri și obiective adesea primejdioase, dar, după părerea dv., merită să o faceți.

Dacă ați obținut între 3 și 5 puncte: limitați Aventura la cîteva experiențe. Măsurați primejdiile și nu le acceptați în totalitate.

Dacă ați obținut mai puțin de 3 puncte: pentru dv., Aventura merge, fără îndoială, până la... colțul străzii; în mod cert nu prea departe. (L.D.)

Rezistați cu ușurință la micile tentații?

Încercați să aflați acest lucru răspunzînd prin DA sau NU la întrebările de mai jos.

1. Sînteți o persoană lacomă?

- ☐ da
☐ nu

2. Sînteți un fumător (fumătoare) înveterat(ă)?

- ☐ da
☐ nu

3. Vă simțiți frustrat(ă) atunci cînd sînteți împiedicat(ă) să faceți ceea ce vă place?

- ☐ da
☐ nu

4. Duceți o viață destul și austeră, ca să nu spunem ascetică?

- ☐ da
☐ nu

5. Privațiunile, în general, au o influență nefastă asupra stării dv. de spirit?

- ☐ da
☐ nu

6. Dar asupra comportamentului dv.?

- ☐ da
☐ nu

7. În general, rezistați ușor la micile tentații?

- ☐ da
☐ nu

8. Se poate trăi sănătos și de o manieră echilibrată fără a lua în considerare noțiunile de plăcere și superfluu?

- ☐ da
☐ nu

9. Cei apropiați vă consideră o persoană sobră, serioasă și incoruptibilă?

- ☐ da
☐ nu

10. Există, în viața noastră, lucruri mult mai importante decît micile plăceri. Putem deci să ne lipsim fără probleme de acestea?

- ☐ da
☐ nu

Cotarea răspunsurilor

Acordați-vă un punct dacă ați răspuns cu DA la întrebările 4, 7, 8, 9 și 10 și tot un punct pentru răspunsurile cu NU la întrebările 1, 2, 3, 5 și 6. După ce ați făcut totalul punctelor obținute, citiți interpretarea rezultatelor.

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut între 8 și 10 puncte: rezistați fără prea mari probleme la micile plăceri și, în general, la tentații. Căutați alte valori, mai ales spirituale.

Dacă ați obținut între 5 și 7 puncte: vi se întâmplă câteodată să cunoașteți și să savurați una dintre micile plăceri ale vieții. Nu treceți însă numai pentru atât drept epicurian(ă). Mai este pînă acolo.

Dacă ați obținut 3 sau 4 puncte: rezistați câteodată la micile tentații cotidiene, dar "sucombați" foarte ușor în fața altor plăceri: o masă bună, de exemplu, sau un cadou la care visați de multă vreme.

Dacă ați obținut mai puțin de 3 puncte: viața merită să fie trăită și apreciată prin toate formele de plăceri pe care le oferă. Atunci de ce să le rezistați? Nu trăim decît o dată, nu-i așa? (L.D.)

Sînteți epicurian(ă) sau nu?

Epicurianul este, conform Dicționarului explicativ al limbii române, persoana ce caută plăcerile alese, rafinate, spirituale, dar și o persoană înclinată spre plăceri. Sînteți sau nu un epicurian(ă)?

Răspundeți prin DA sau NU la întrebările de mai jos, raportați-vă apoi la interpretarea rezultatelor și veți afla.

1. Căutați adesea plăcerea?

- ☐ da
☐ nu

2. Acceptați cu ușurință privațiunile?

- ☐ da
☐ nu

3. Puteți trăi fără a avea un iubit (o iubită)?

- ☐ da
☐ nu

4. Multiplicați experiențele agreabile (în numeroase domenii), chiar dacă trebuie să încălcați anumite reguli ale moralei?

- ☐ da
☐ nu

5. Trebuie să trăiești fără constrîngerii și fără nici un tabu. Sînteți de acord cu această afirmație?

- ☐ da
☐ nu

6. Vi s-a întâmplat pînă acum să pos-
tiți mai multă vreme sau să vă pri-
vați mult timp de o plăcere?
☐ da
☐ nu
7. Considerați că, pentru a ajunge la
forme mai elaborate de plăcere,
este potrivit orice mijloc?
☐ da
☐ nu
8. O plăcere maximă și extremă tre-
buie să se lipsească de morală?
☐ da
☐ nu
9. Credeți că ar trebui combătută li-
bertatea moravurilor, așa cum este
ea înțeleasă și practică astăzi în
unele țări ale lumii?
☐ da
☐ nu
10. Puteți trăi fără nici o satisfacție
materială?
☐ da
☐ nu

Cotarea răspunsurilor

Acordați-vă un punct dacă ați răspuns cu DA la întrebările 1, 4, 5, 7 și 8 și tot un punct pentru răspunsurile cu NU la întrebările 2, 3, 6, 9 și 10.

Faceți totalul punctelor obținute.

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut 8, 9 sau 10 puncte: plăcerea, sub toate formele, ocupă un loc foarte important în existența dv. Nu vă puteți priva deloc de ea.

Dacă ați obținut între 5 și 7 puncte: în funcție de context și circumstanțe, vă lăsați în voia anumitor plăceri, dar în alte cazuri, morala vă interzice să o faceți.

Dacă ați obținut între 2 și 4 puncte: plăcerea și căutarea ei nu reprezintă ceva esențial pentru dv. Aveți o altă filozofie de viață.

Dacă ați obținut mai puțin de 2 puncte: nu sînteți epicurian(ă). Ați găsit în altă parte, într-o anumită morală, o disciplină de viață, care reprezintă bazele comportamentului și filozofiei dv. (L.D.)

Aveți spirit cartezian?

Cartezianismul reprezintă doctrina filozofului francez René Descartes (1596 - 1650) și a adepților săi, caracterizată prin raționalism, eliberarea reflecției filozofice de sub tutela religiei și politicii, ca și prin pledoaria pentru un stil de gîndire bazat pe „idei clare și distincte”; el este emblematic pentru cultura franceză și europeană în ansamblu. Pentru a afla dacă sînteți și dv. un adept al acestei doctrine, răspundeți prin DA sau NU la întrebările de mai jos și raportați-vă la interpretarea rezultatelor.

1. **Apreciați tot ce este rațional?**
☐ da
☐ nu
2. **Aveți spirit metodic?**
☐ da
☐ nu
3. **Faceți din știință, în general, o bază solidă de raționament?**
☐ da
☐ nu
4. **Vi se întâmplă să vă lansați în proiecte vagi și necugetate?**
☐ da
☐ nu
5. **Este suficient să judecați cum trebuie pentru a acționa cum trebuie?**
☐ da
☐ nu
6. **Sînteți cîteodată "victima" pasiunilor dv. și dependent(ă) de acestea?**
☐ da
☐ nu
7. **Căutați întotdeauna adevărul în știință?**
☐ da
☐ nu
8. **Inexplicabilul, ca și fantasticul vă seduc și vă atrag?**
☐ da
☐ nu
9. **Apreciați extremele, disproporțiile, la fel ca și iraționalul în general?**
☐ da
☐ nu
10. **Puneți uneori sub semnul întrebării tot ceea ce este (și pare a fi) rezonabil?**
☐ da
☐ nu

Cotarea răspunsurilor

Acordați-vă un punct dacă ați răspuns cu DA la întrebările 1, 2, 3, 5 și 7 și tot un punct pentru răspunsurile cu NU la întrebările 4, 6, 8, 9 și 10.

Faceți totalul punctelor obținute.

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut 9 sau 10 puncte: sînteți o persoană metodică și foarte rațională. Nimic nu este lăsat la voia întâmplării în metodele de lucru și în gîndurile dv. Aveți cu adevărat spirit cartezian.

Dacă ați obținut între 6 și 8 puncte: vă place să vă situați pe baze sigure de raționament și acțiune. Nu apreciați deloc aproximațiile.

Dacă ați obținut între 3 și 5 puncte: sînteți departe de a avea spirit cartezian în sensul literal al cuvîntului. Vă place adesea să vă luați anumite libertăți în ceea ce privește știința, raționalul și metoda.

Dacă ați obținut mai puțin de 3 puncte: sînteți opusul spiritului cartezian și o știți foarte bine. Hazardul vă seduce și vă atrage.

(L.D.)

Vă susțineți cu fermitate ideile?

Veți afla, poate, răspunzînd prin da sau nu la cele zece întrebări ale testului pe care vi-l propunem. Succes!

1. Reușiți să duceți la îndeplinire tot ceea ce întreprindeți?
☐ da
☐ nu
2. Faceți cu ușurință concesii?
☐ da
☐ nu
3. Vi se întîmplă să nu rezolvați, lăsînd "în aer", anumite probleme sau dosare?
☐ da
☐ nu
4. Vă place să intrați în miezul lucrurilor și să vă îngrijiți de cele mai mici detalii?
☐ da
☐ nu
5. Vi s-a întîmplat ca tenacitatea dv. să surprindă?
☐ da
☐ nu
6. Vă schimbați adesea părerile?
☐ da
☐ nu
7. Ați dus la bun sfîrșit anumite proiecte sau lucrări după mai multe luni de cînd le-ați început?
☐ da
☐ nu
8. Memoria dv. vă joacă adesea feste?
☐ da
☐ nu
9. Este greu să vă distrați ceva atenția sau să vă perturbe atunci cînd aveți o idee precisă în minte?
☐ da
☐ nu
10. Vă recunoașteți cu ușurință greșelile atunci cînd vi se întîmplă să greșiți și ideile dv. reprezintă cauza acestor greșeli?
☐ da
☐ nu

Cotarea răspunsurilor

Acordați-vă un punct dacă ați răspuns cu da la întrebările 1, 4, 7, 9 și 10 și tot un punct dacă ați răspuns cu nu la întrebările 2, 3, 5, 6 și 8.

Faceți totalul punctelor obținute.

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut 10 puncte: nu numai că aveți idei ferme, dar știți să le împărtășiți și altora și chiar să-i convingeți atunci cînd este nevoie.

Dacă ați obținut între 7 și 9 puncte: nu este ușor să fiți prins(ă) în culpă și să fiți determinat(ă) să vă schimbați părerea sau strategia. Sînteți conștiincios (conștiincioasă) și tenace.

Dacă ați obținut între 3 și 6 puncte: vi se întâmplă să urmați cu rigurozitate o anumită linie de conduită. Totuși, câteodată, îi ascultați pe ceilalți pentru a le afla punctul de vedere, chiar dacă nu le urmați metoda de lucru sau modul de viață.

Dacă ați obținut mai puțin de 3 puncte: aveți măcar anumite idei bine conturate în legătură cu lucrurile importante ale existenței? (L.D.)

Ce gen de umor aveți (dacă îl aveți...)?

Cu o doză bună de umor, viața pare mai veselă! În timp ce unii rîd de orice, alții nu își exercită simțul umorului decît în detrimentul aproapelui. Dumneavoastră folosiți umorul ca o armă sau pentru a vă exprima bucuria de a trăi?

Alegeți doar una dintre cele patru variante disponibile de răspuns la fiecare întrebare, și anume aceea care vă place cel mai mult (sau care vă displace cel mai puțin, după caz).

1. În timpul unei serate descoperiți, cu oroare, că gazda poartă îmbrăcăminte la fel cu a dumneavoastră.

- ☐ a) vă faceți că nu vedeți nimic.
- ☐ b) vă strecurați, așteptînd ocazia de a pleca pe furiș;
- ☐ c) vă adresați gazdei cu veselie, felicitînd-o pentru bunul său gust;
- ☐ d) vă spuneți: "Este exact ca a mea, numai că mie îmi stă mai bine!"

2. Dintre afirmațiile de mai jos, care corespunde cel mai bine modului dumneavoastră de a fi?

- ☐ a) umorul poate fi o armă incredibil de periculoasă;
- ☐ b) umorul nu are tabuuri;
- ☐ c) uneori, umorul ajută la disimularea sentimentelor;
- ☐ d) umorul și sensibilitatea nu fac nicio dată casă bună.

3. Dacă ați fi copil, trebuie să recunoașteți că ați fi mai curînd:

- ☐ a) rezervat;
- ☐ b) vesel, plin de viață;
- ☐ c) zburdalnic;
- ☐ d) dezghețat.

4. Dacă ați avea o căsuță de vară la țară, cum ați descrie această situație?

- ☐ a) "liniștea mea sufletească";
- ☐ b) "ultima mea locuință";
- ☐ c) "mi-am atins scopul";
- ☐ d) "gata, îmi ajunge!"

5. Ce fel de glumă "tare" puteți tolera?

- ☐ a) să ungi receptorul telefonului cu cremă de ghetă;
- ☐ b) să pui în echilibru o căldare cu apă deasupra unei uși întredeschise;
- ☐ c) să conduci mașina printr-o băltoacă pentru a stropi trecătorii;
- ☐ d) să lipești fișii din plastic, imitînd tabla zgîriată, pe o mașină nou-nouță.

6. Cel mai bun prieten al dumneavoastră vi se destăinuie, plîngînd:

du-se de un eșec în dragoste. Ce îi spuneți?

- ☐ a) îi sugerați mai mult discernământ în alegerea partenerei;
- ☐ b) ascultați, încercînd să vă amintiți de cîte ori v-ați găsit în aceeași situație;
- ☐ c) îi amintiți că trebuie să încerci pentru a reuși;
- ☐ d) îi spuneți cuvinte de consolare, evocînd inconstanța sexului opus în dragoste.

7. Vecinul dumneavoastră vă deranjează în fiecare noapte din cauza sforăiturilor. Ce faceți?

- ☐ a) îi strecurați pe sub ușa un pliant cu tratamentul ce trebuie urmat împotriva sforăitului;
- ☐ b) amplificați zgomotul și lipiți incintele acustice de peretele care vă desparte;
- ☐ c) dacă mai continuă, faceți o reclamație la poliție;
- ☐ d) îl invitați la un pahar, unde îi faceți cunoștință cu un prieten de-al dumneavoastră, medic ORL.

8. Dacă trebuie să participați la un bal mascat avînd ca temă secolul al XVIII-lea, cel fel de costumatie ați alege pentru a vă deghiza?

- ☐ a) ca un țigan nomad;
- ☐ b) ca un marchiz;
- ☐ c) ca un cosmonaut;
- ☐ d) ca un prinț oriental.

9. Unul dintre prietenii dumneavoastră suferă de o gelozie bolnăvicioasă, motiv pentru care vă decideți să-l "vaccinați" împotriva ei. Cum ați proceda?

- ☐ a) îi telefonați și închideți imediat după ce îi auziți vocea;
- ☐ b) îi trimiteți soției sale, sub anonim, un buchet de flori;

- ☐ c) îi oferiți "Drama geloziei";
- ☐ d) agățați de șifonierul soției sale, la vedere, un bluzon bărbătesc uzat.

10. Care ar fi, după dv., cea mai mare catastrofă petrecută în ajunul plecării într-o vacanță mai îndelungată?

- ☐ a) defectarea televizorului;
- ☐ b) furtul mașinii proprietate personală;
- ☐ c) decesul unei rude îndepărtate, la a cărei înmormîntare trebuie să participați;
- ☐ d) blocarea circulației pentru buna desfășurare a unei întreceri sportive.

11. Care dintre aceste calități vă lipsește cel mai mult?

- ☐ a) generozitatea;
- ☐ b) spiritul de analiză;
- ☐ c) atenția distributivă;
- ☐ d) autocritica.

12. În timp ce vă aflați la restaurant, chelnerul vă servește un vin cu un ușor iz de butoi, deși fusese gustat în prealabil de unul dintre comeseni. Ce faceți?

- ☐ a) promiteți să oferiți un tratat de enologie prietenului care a degustat vinul;
- ☐ b) vă exprimați regretul, cu voce ridicată, că un vin delicios este servit într-un pahar ce a păstrat respectivul iz de butoi;
- ☐ c) puteți renunța, fără regrete, să gustați vinul, spunînd că vă interzice medicul;
- ☐ d) cu puțină apă minerală nu se va mai simți izul.

13. Pe stradă, un trecător se împiedică și se întinde cît este de lung. Cum reacționați?

- ☐ a) nu reușiți să vă abțineți și izbucniți în rîs;
- ☐ b) gîndiți: "Dacă eram eu, m-aș fi simțit ridicol!";

- ☐ c) zîmbind de această întîmplare, vă urmați drumul liniștit;
- ☐ d) gîndiți: "Ce prost!"

14. Anumite glume nu vă fac deloc să rîdeți, și anume cele despre:

- ☐ a) religie;
- ☐ b) sex;
- ☐ c) moarte;
- ☐ d) străini.

15. Cu ocazia aniversării dumneavoastră, prietenii vă oferă un cățeluș. Ce simțiți?

- ☐ a) fericire! Ați visat totdeauna să aveți un mic companion;
- ☐ b) angoasă! "Va trebui să ies în fiecare seară să plimb intrusul!";
- ☐ c) oroare! "Nu pot să refuz, deci adio mocheta mea din lînă pură!";
- ☐ d) incredulitate! "Oare chiar țin la mine prietenii mei?"

16. Personalitățile au deseori umor. Winston Churchill considera că secretul unei longevități excepționale constă în:

- ☐ a) whiskyul și țigările zilnice;
- ☐ b) întrecerile oratorice;
- ☐ c) absența sportului;
- ☐ d) bucuria de a picta.

17. La serviciu, un coleg organizează o masă de adio. Ce fel de cadou credeți că este cel mai potrivit în asemenea situație?

- ☐ a) un ceas deșteptător, deoarece întîrzia mereu la serviciu;
- ☐ b) un abonament la un club de gimnastică, deoarece are cîteva kilograme în plus;
- ☐ c) o adeziune la un club de întîlniri, pentru că îi lipsește stabilitatea afectivă;
- ☐ d) un anunț gratuit pentru căutarea unui loc de muncă.

18. Sînteți bucuros că puteți urmări cu toată familia, în sfîrșit, filmul de duminică seara, dar vă sosesc prietenii, în mod inopinat. Ce faceți?

- ☐ a) fugiți în baie pentru a îmbrăca un halat și rămîneți pentru a face un duș;
- ☐ b) le dați de înțeles că sînteți foarte ocupat;
- ☐ c) îi întîmpinați simulînd o bucurie pe care nu o resimțiți;
- ☐ d) prietenii dv. sînt bineveniți oricînd.

19. Mergînd la o petrecere la prietenii dv., vă împiedicați de covor și cădeți cu zgomot. Ce faceți în această situație?

- ☐ a) simulați că vă doare pentru a înceta rîsetele celorlalți;
- ☐ b) vă ridicați surîzător, ca un judoka experimentat;
- ☐ c) spuneți că ați avut abilitatea de a evita răsturnarea mobilei din apropiere;
- ☐ d) vă ridicați cu obraji în flăcări, tunînd și fulgerînd, în sinea dumneavoastră, împotriva covorului.

20. Ce nume ați alege pentru iahtul dumneavoastră?

- ☐ a) "Banii aduc fericirea".
- ☐ b) "Daphne".
- ☐ c) "Accesul interzis".
- ☐ d) "Orașul luminilor".

21. Care mesaj telefonic ar fi cea mai bună introducere pentru robotul dumneavoastră?

- ☐ a) "Desigur, sînteți la X. Păcat, eu nu sînt acolo!"
- ☐ b) "Alo, da, bună ziua... Cum?... Ei bine, nu sînt acasă!"
- ☐ c) "Dacă doriți într-adevăr să vorbiți cu mine, vă trebuie mai multă perseverență!"
- ☐ d) "Alo! Acest tip de robot telefonic nu înregistrează decît mesajele pozitive. Mulțumiri anticipate!"

22. Vă simțiți într-adevăr stingherit dacă:

- ☐ a) la niște cunoștințe, vărsați pe noul dumneavoastră costum alb un pahar cu suc de tomate;
- ☐ b) cu ocazia unei căsătorii, în calitate de martor al unuia dintre miri, ajungeți cu întârziere și intrați în biserică însoțit de un groaznic scârțuit de ușă;
- ☐ c) copilul unor prieteni, aflat în brațele dumneavoastră, vă udă îmbrăcămintea;
- ☐ d) în timp ce luați masa cu niște prieteni, simțiți că vecinul dumneavoastră vă face semn insistent din picior, dar când vă ridicați, observați că pantalonul fusese făcut flenduri de ciinele gazdei.

23. Calitățile cărui animal dotat doriți să le aveți dumneavoastră?

- ☐ a) cimpanzeul;
- ☐ b) delfinul;
- ☐ c) vulpea;
- ☐ d) vulturul.

24. Aflat singur pe o insulă pustie, pentru a vă petrece timpul, ce ați dori mai curînd să aveți?

- ☐ a) un telefon pentru a asculta mesajele de pe robotul dumneavoastră;
- ☐ b) cîteva mii de secvențe din "Camera ascunsă";
- ☐ c) integrala pieselor lui Molière;
- ☐ d) un papagal pe care să îl învățați înjurături.

25. Ce vi se pare cel mai insuportabil la sexul opus?

- ☐ a) platitudinea glumelor;
- ☐ b) înfumurarea nejustificată;
- ☐ c) perseverența în greșeală;
- ☐ d) umorul prostesc.

Cotarea răspunsurilor

Realizați totalul pentru fiecare simbol ales, conform tabelului. În funcție de simbolul majoritar obținut, citiți răspunsul corespunzător acestuia. Dacă obțineți același maxim pentru mai multe simboluri, înseamnă că genurile de umor desemnate de simbolurile egal-majoritare vă caracterizează în aceeași măsură.

Interpretarea rezultatelor

Simbol majoritar: ♠

Aveți un umor subtil. Glumiți cu plăcere, dar într-un anumit context particular, de preferință într-un mic grup în care aveți ca martori doar persoane apropiate. Pentru dumneavoastră, jocul de cuvinte este o aventură delicioasă și tentantă, dar pe care pudoarea vă împiedică s-o trăiți fără reticență. Nu duceți lipsă de umor, ci mai curînd de în-

Ce gen de umor aveți?		R Ă S P U N S			
		a	b	c	d
Î N T R E B A R E	1	♠	♦	♥	♣
	2	♣	♥	♠	♦
	3	♦	♠	♥	♣
	4	♦	♠	♣	♥
	5	♣	♦	♠	♥
	6	♦	♣	♥	♠
	7	♥	♣	♦	♠
	8	♠	♦	♥	♣
	9	♣	♥	♦	♠
	10	♦	♣	♠	♥
	11	♣	♥	♦	♠
	12	♣	♥	♠	♦
	13	♣	♦	♠	♥
	14	♠	♦	♣	♥
	15	♦	♥	♠	♣
	16	♣	♠	♥	♦
	17	♣	♦	♠	♥
	18	♣	♥	♠	♦
	19	♠	♥	♣	♦
	20	♠	♦	♣	♥
	21	♦	♠	♣	♥
	22	♦	♣	♥	♠
	23	♥	♠	♣	♦
	24	♥	♣	♦	♠
	25	♥	♠	♦	♣

credere în sine. Puțin mai multă încredere în dumneavoastră v-ar da ocazia, fără îndoială, de a vă exprima mai liber, uneori chiar ironic. Chiar dacă nu o arătați totdeauna, savurați fără reținere glumele altora. Vivacitatea spiritului dumneavoastră și a simțului decelării nuanțelor vă permit să vă bucurați mai mult decât alții. Totuși, niciodată nu veți putea să râdeți din orice. Pentru dumneavoastră, micile și marile mizerii ale lumii sînt subiecte care rămîn tabu. Cea mai nevinovată glumă cu privire la acestea vi s-ar părea totdeauna de prost gust.

Simbol majoritar: ♣

Aveți un umor spontan. Vă place să râdeți și să faceți pe alții să rîdă, dar numai atunci cînd doriți dumneavoastră. Aveți simțul umorului, în cea mai mare parte a timpului, în stare latentă, oricare ar fi circumstanțele vieții. În cîteva cuvinte, atenuați dramatismul sau subliniați frumos o situație în care vă aflați, căci sensibilitatea de care dați dovadă nu vă permite să faceți rău altora. Nu vor ieși niciodată din gura dumneavoastră cuvinte ucigașe, gratuite, pentru simpla plăcere de a amuza anturajul. Cu toate acestea, aveți zile "cu" și zile "fără"! Cînd prietenii dumneavoastră se angajează în duelul cuvintelor lansate unul după altul, aceștia au tot interesul de a se asigura că aveți o zi bună. Dacă nu, cu atît mai rău pentru ei, deoarece se expun la una din acele teribile bruftuluieli pe care o pregătiți în secret. Din fericire, aceste momente sînt totuși foarte rare.

Simbol majoritar: ♥

Aveți un umor caustic. Aveți umor din abundență, încît uneori cei din jurul dumneavoastră se întreabă dacă nu întreceți măsura. Exersați umorul puțin în maniera unui caricaturist. Spiritul dumneavoastră caustic și ochiul scrutător vă ajută să descoperiți, mai repede decât alții, slăbiciunile unui comportament sau aspectul grotesc al unei situații. Nimic nu vă scapă. Tot ce este lumesc este de rîs. Nici o ocazie, nici un tabu nu vă împiedică. Doar banalitatea și vulgaritatea vă descurajează definitiv. Jocurile de spirit vă atrag. Atenție, totuși, simțul critic vă face cîteodată de temut pentru unii. Să nu aveți încredere în cei geloși: umorul vă ajută foarte bine să ieșiți din orice situație cu abilitate și pricepere, ceea ce îi face pe unii invidioși.

Simbol majoritar: ♦

Aveți un umor tandru. Umorul este pentru dumneavoastră o calitate apreciabilă, dar cu o singură condiție: ca acesta să fie exercitat la distanță, pe o scenă sau pe un ecran, de exemplu. Neavînd impresia că sînteți vizat, apreciați jocurile de cuvinte și bufoneriile la justa lor valoare. În schimb, în viața de zi cu zi, apreciați foarte puțin spiritele, glumele care "zgîrie", zeflemeaua. Cînd nu sînteți direct în cauză, vă puneți în locul "victimei" și chiar suferiți pentru ea. Fără îndoială, prietenii dumneavoastră știu că trebuie să vă trateze cu prudență, pentru a nu vă răni inutil. Destindeți-vă puțin. V-ar fi de ajuns puțină serenitate pentru a profita de umorul celorlalți, oricare ar fi circumstanțele, și pentru a înțelege că arma cea mai bună de a te apăra este și va fi întotdeauna rîsul.

(C.T., I.D.)

2

IMAGINEA DESPRE ALTUL

Tipuri de personalitate în situații de stres

Despre stres, semnificații stresante acordate stimulilor, rezistență și vulnerabilitate etc. s-a publicat destul de mult în ultimii ani. De aceea, în cele ce urmează ne vom referi la o problemă mai puțin cunoscută, și anume la structurile de personalitate asertive și nonasertive și reacția acestora la stres.

Personalitatea asertivă se caracterizează prin încredere mare în forțele proprii, capacitate ridicată de exprimare energică, dar și adecvată, a sentimentelor, apărarea argumentată a convingerilor, abilități dezvoltate de negociere. Asertivul își face cunoscute mult mai liber dorințele și nevoile, exprimă mai multe opinii și pune mai puține întrebări.

Personalitatea nonasertivă are caracteristicile respective la un nivel foarte scăzut de intensitate, de dezvoltare.

Între personalitățile asertive și nonasertive există diferențe în manifestările comportamentale descrise în funcție de mai multe variabile, printre care și dimensiunea extroversiune-introversiune.

Rezultă deci patru tipuri de personalitate: asertiv-extrovertit (AE), asertiv-introvertit (AI), nonasertiv-extrovertit (NE) și nonasertiv-introvertit (NI), fiecare cu o conduită specifică în situații stresante, conflictuale, de risc ridicat.

Parcurgeți inițial testul nr. 1 sau orice test de extroversiune-introversiune și stabiliți-vă – dacă deja nu cunoașteți acest lucru – nota dominantă a personalității dumneavoastră din acest punct de vedere (E sau I).

Parcurgeți apoi testul nr. 2 (A-N) și, prin corelarea răspunsurilor la cele două probe, stabiliți cărui tip de complex de personalitate îi aparțineți.

Citiți în final descrierea probabilă a comportamentului dumneavoastră în situații de stres și procedurile recomandate pentru preîntâmpinarea/combaterăa efectelor lor negative.

TESTUL NR. 1

Extroversiune-Introversiune

1. În general, vă place să discutați, să stați de vorbă cu ceilalți?

- ☐ da
☐ nu

2. Vă plictisiți adesea la petreceri?

- ☐ da
☐ nu

3. Aveți mulți prieteni?

- ☐ da
☐ nu

4. Sînteți mai degrabă o persoană liniștită?

- ☐ da
☐ nu

5. Vă plac situațiile și activitățile alerte, ritmurile rapide de lucru?

- ☐ da
☐ nu

6. Preferăți o ambianță calmă, liniștită unela dinamice sau chiar zgomotoase?

- ☐ da
☐ nu

7. Considerați că sînteți o persoană spirituală și amuzantă?

- ☐ da
☐ nu

8. Preferăți activitățile care cer multă concentrare și minuțiozitate?

- ☐ da
☐ nu

9. De obicei, vă petreceți timpul liber într-un mod activ și dinamic (sport, excursii)?

- ☐ da
☐ nu

10. Sînteți o persoană timidă?

- ☐ da
☐ nu

TESTUL NR. 2

Asertiv-Nonasertiv

1. În conversații, discuții, de obicei:

- ☐ a) pun întrebări
☐ b) fac afirmații, exprim opinii

2. Când nu sînt de acord cu opiniile altor persoane:

- ☐ a) încerc să schimb subiectul
☐ b) le spun destul de repede acest lucru

3. În discuții, întâlniri de lucru etc. cred că o persoană ar trebui să încerce:

- ☐ a) să înțeleagă ideile celorlalți
- ☐ b) să se convingă că ceilalți i-au înțeles ideile

4. Când explic sau argumentez ceva:

- ☐ a) dau o mulțime de detalii
- ☐ b) încerc să fiu scurt și la obiect

5. De obicei sînt:

- ☐ a) precaut și premeditat
- ☐ b) rapid, spontan

6. În scrisul meu literele sînt, în general:

- ☐ a) orientate către stînga
- ☐ b) orientate către dreapta

7. În mod obișnuit subliniez cele ce spun prin:

- ☐ a) expresii faciale
- ☐ b) tonul vocii

8. Prefer ca ceilalți să-mi dea:

- ☐ a) mai multe detalii
- ☐ b) o descriere sintetică

9. Într-o discuție îmi țin mîinile:

- ☐ a) libere pe lîngă corp
- ☐ b) în șolduri

10. Prefer:

- ☐ a) să fac o treabă bună cu orice preț
- ☐ b) să-mi respect planificarea

Cotarea răspunsurilor

Testul nr. 1

Pentru fiecare DA la întrebările fără soț acordați-vă 1 punct;
Pentru fiecare NU la întrebările fără soț acordați-vă 0 puncte;
Pentru fiecare DA la întrebările cu soț acordați-vă 0 puncte;
Pentru fiecare NU la întrebările cu soț acordați-vă 1 punct.

Testul nr. 2

Pentru fiecare a: minus un punct (-1)
Pentru fiecare b: plus un punct (+1)

Semnificația punctajului

Testul nr. 1

8 puncte și mai mult – sînteți extrovertit clar (dinamic, sociabil, energic etc.).

Între 4 și 7 puncte – ambivert (în mod egal tendință către intro și extroversiune).

3 puncte și mai puțin – introvertit clar (liniștit, rezervat, pasiv etc.).

În interpretare vom utiliza însă numai două tipuri: extrovertit (6-10 puncte) și introvertit (0-5 puncte), făcînd specificările necesare pentru cei de la extremele intervalului de apreciere.

Testul nr. 2

Un scor mare negativ indică faptul că trebuie să vă dezvoltați într-o mai mare măsură comportamentele asertive (sînteți prea timid, inhibat etc.).

Un scor pozitiv foarte ridicat (puternic asertiv) semnifică faptul că ați putea avea mai multe avantaje interpersonale, o mai mare eficiență dacă ați reuși să-i ascultați mai mult pe ceilalți și ați fi mai calm, mai echilibrat; sînteți deci prea ofensiv.

În final utilizăm tot numai două tipuri: asertiv (scoruri pozitive) și nonasertiv (scoruri negative), cu recomandări specifice pentru cei cu valori absolute mari.

Interpretarea rezultatelor

Asertiv extrovertit (AE)

Tipul AE își exprimă opiniile cu tărie, este energic, dornic de amuzament și profund implicat în relațiile umane. Reacționează rapid la situațiile nou create, privește cu nerăbdare – și uneori cu o ușoară îngrijorare – viitorul, este puțin interesat de organizarea activității curente.

În situații stresante poate deveni nervos și destul de critic la adresa modului de acțiune al altora. Acceptă însă soluțiile lor atunci cînd ideile proprii nu au dus la un rezultat rapid. Dacă nu poate avea inițiativa, devine prost dispus și retras, toate aceste manifestări fiind mai frecvente și mai intense la asertivii și extrovertiții extremi.

În relațiile cu tipul AE evitați să faceți comentarii sarcastice, iritante și încercați să îi sugerați idei pentru atingerea scopului urmărit de el. Dați-i un timp de "descărcare" înainte de a discuta soluțiile propuse.

Asertiv introvertit (AI)

Tipul AI este hotărît, practic și eficient. Tinde să pună preț mai mare pe deținerea controlului acțiunii decît pe protejarea unor relații personale pe care le cultivă doar în mică măsură. Nu dezvăluie atît de mult despre persoana sa pe cît o fac ceilalți. Preferă să lucreze singur sau să fie șef.

În perioadele de criză, dacă este șef, le spune destul de rapid celorlalți ce au de făcut, chiar atunci cînd nu a analizat serios situația. Dacă activitatea nu se desfășoară corespunzător, încearcă să se informeze mai bine. Recurge la atacuri la persoană numai dacă nu reușește să preia inițiativa (conducerea); atacurile sînt foarte dure la asertivii cu scor ridicat.

Dintre toate tipurile de personalitate analizate, AI este cel care acceptă cel mai greu planul de acțiune al celorlalți, mai ales dacă acesta nu îi place în raport cu criteriile sale subiective (în special asertivii extremi).

În relațiile cu tipul AI fiți la obiect, pentru că poate fi convins dacă-i demonstrați riguros soluția propusă de dumneavoastră.

Nonasertiv extrovertit (NE)

Tipul NE este preocupat mai mult de promovarea relațiilor interpersonale și evitarea conflictelor decît de impunerea unor proceduri noi și necesare de acțiune. Nu se grăbește, este amabil, gata să acorde sprijin, face primul pas în stabilirea contactelor cu ceilalți.

Nu-i place să vorbească în public, în ședințe, fiind mai dornic de acțiune. Acceptă cu ușurință soluțiile și ideile celorlalți, dar dacă acestea nu dau rezultate, se revoltă și le reproșează că așteaptă prea mult de la el, cu atât mai vehement cu cât gradul de extroversiune este mai mare. Dacă nu găsește înțelegere, va căuta în altă parte, în alt mic-grup etc. confirmarea faptului dorit.

În situațiile care o impun își asumă răspunderea, dar va simți nevoia să-și justifice în fața celorlalți dispozițiile pe care le dă.

În relațiile cu un tip NE adoptați o conduită calmă și de natură să-l liniștească. El acceptă repede sugestiile dumneavoastră, însă, atenție, mai târziu își va manifesta nemulțumirea pentru faptul că a cedat prea mult și prea repede.

Nonassertiv introvertit (NI)

Tipul NI este în general precaut, analizează cu grijă problemele și își organizează meticulos activitatea pentru rezolvarea lor, deși, deseori, ia deciziile cu destulă greutate. Este logic în tot ceea ce face, bazat pe principii clare și ferme. Cultivă mai puține relații interpersonale decât majoritatea celorlalți și are un comportament mai puțin spontan.

În situații de criză încearcă să amâne pentru a câștiga timp de gândire și a obține mai multe informații. Următorul lui pas este încercarea de a construi un plan bine gândit; dacă acesta nu reușește, va accepta soluția furnizată de alții, dar cu destule reproșuri în caz de eșec. Toate aceste caracteristici sînt și mai pregnante la non-assertivii și introvertiții extremi.

În relațiile cu tipul NI fiți răbdători și stăruitori. În măsura posibilităților, sprijiniți-l cu informații precise și detaliate. Stimulați-i și confirmați-i încrederea în forțele proprii.

(J.S., F.S.)

Comportamentul alimentar și personalitatea

Apartineți tipului utilitar-instinctiv, tipului cerebral-estet sau poate tipului senzual-tradiționalist? Pentru a afla, alegeți varianta de răspuns care corespunde în cea mai mare măsură preferințelor dv.

1. O cameră goală, în întregime vopsită în alb, împodobită doar cu un crin alb, este:

- ☐ a) rece
- ☐ b) foarte frumoasă
- ☐ c) un cadru convenabil pentru a vă pune mobila în valoare

2. Cuvintele "ziua în care, la țară, am tăiat porcul" vă amintesc:

- ☐ a) de o sărbătoare veselă, de o ambianță călduroasă, de gustul cărnii de porc și de plăceri azi dispărute
- ☐ b) mai curînd de o situație neplăcută, de un sacrificiu, fiindcă moartea unui animal nu este niciodată un eveniment distractiv
- ☐ c) bineînțeles, preferați să nu asistați la execuție, dar o șuncă gustoasă este întotdeauna bine venită

3. Folosirea mănușilor de cauciuc la bucătărie este:

- ☐ a) un lucru util
- ☐ b) ridicolă, unde mai este atunci plăcerea gătitului?
- ☐ c) uneori utilă, de exemplu pentru curățat ceapă, morcovi, pește...

4. Plantele suferă când sînt culese:

- ☐ a) este posibil, dar acest lucru nu vă preocupă prea mult
- ☐ b) încă una din noile speculații neverosimile
- ☐ c) evident, este o realitate; știți foarte bine acest lucru atunci când vorbiți plantelor dv.

5. Preferați:

- ☐ a) dragostea pe o canapea, într-o lumină difuză, în dantele, în blănuri parfumate și mătase
- ☐ b) culcat în fin sau în iarbă înaltă, în plină amiază, în strălucirea soarelui
- ☐ c) vă convine orice decor, varietatea vă amuză

6. Alimentele obținute prin deshidratare:

- ☐ a) sînt utile, căci pot suplini alimentele proaspete; aveți rețete pentru a le utiliza la maximum
- ☐ b) le folosiți și pe acestea, dar numai cînd sînteți nevoit să o faceți
- ☐ c) ce oroare, le respingeți total

7. Din cele două grupe de personalități masculine, alegeți repede grupa preferată:

- ☐ a) Ernest Hemingway, Gérard Depardieu, Luciano Pavarotti
- ☐ b) Aldous L. Huxley, Paul Newman, Jose Carreras
- ☐ c) toți

8. O înmormîntare:

- ☐ a) ar trebui să respecte datinile, să se desfășoare după normele religioase, să fie o ocazie de reunire a întregii familii
- ☐ b) ar trebui să fie mai scurtă și mai discretă. Ați dori să ștergeți din minte cît mai repede decorul funerar; de altfel, sînteți pentru incinerare
- ☐ c) nu vă gîndiți la așa ceva, la ce bun? "După mine, potopul!"

9. Ce părere aveți despre proverbul: "Porcul nu se scaldă în apă curată"?

- ☐ a) este foarte adevărat
- ☐ b) așa ar trebui
- ☐ c) există o măsură în toate; trebuie să cunoști și să păstrezi măsura chiar și între murdărie și mania igienei

10. Azi nu mai acordăm digestiei suficient timp ca altădată:

- ☐ a) păcat, este o mare plăcere, mai ales duminică, cînd îți poți face liniștit siesta, prilej de bună dispoziție și de idei noi
- ☐ b) nu acordați atenție digestiei; întotdeauna vă ridicați de la masă fără să vă fi săturat complet, gata de acțiune
- ☐ c) nu vă prea gîndiți la așa ceva, digestia oricum are loc

11. Descoperirile științifice ne încîntă din ce în ce mai mult:

- ☐ a) nu aveți încredere în știință, omul se găsește mai aproape de Dumnezeu
- ☐ b) sînteți fervente admiratoare ale progresului științific
- ☐ c) în general, știința contribuie la progresul umanității, dar, uneori, și savanții se înșală.

Cotarea răspunsurilor

Însumați punctele obținute cu ajutorul tabelului de mai jos.

Întrebare	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
a	5	5	3	1	3	1	5	5	5	5	5
b	3	3	5	5	5	3	3	3	3	3	3
c	1	1	1	3	1	5	1	1	1	1	1

Interpretarea rezultatelor

- Ați totalizat mai puțin de 30 de puncte? Aparțineți profilului utilitar-instinctiv.
- Dacă ați obținut între 31 și 45 de puncte, aparțineți tipului cerebral-estet.
- Peste 45 de puncte, vă recunoașteți în profilul senzual-tradiționalist.

Prezentarea tipurilor

Utilitar-instinctiv

Acționați fără să reflectați prea mult, ghidată de fler. Nu sînteți prea afectată atunci cînd ați comis o gafă: în definitiv, nimeni nu este perfect. Gusturile dv. sînt eclectice și în continuă evoluție. Vă simțiți bine în propria piele. Sînteți optimistă, veselă, tolerantă. Știți să îmbinați în mod armonios trecutul cu prezentul. Nu aveți nostalgia trecutului, dar nici nu-l respingeți. În general, aveți încredere în progresele științei, dar nu orbește. De la primul contact, știți dacă puteți avea încredere sau nu în persoana respectivă și arareori vă înșelați. Vă bazați mult pe intuiție. Vi se cere adesea părerea, vi se fac confidențe. Fără efort găsiți gesturile, cuvintele care ajută și îmbărbătează și pentru acest lucru sînteți îndrăgită. Aveți mulți prieteni, dar singurătatea nu vă sperie. Nu sînteți adepta unui "tip anume de om". Cei care vă plac sau cei cărora le placeți sînt mulți și diferiți. Simțiți uneori dorința spontană și imperioasă de a evada, de a face cumpărături sau de a realiza contacte noi; în majoritatea cazurilor treceți la acțiune și vă bucurați de reușită.

Atitudinea față de mîncare: nu ați pierdut niciodată simțul plăcerii. De fapt, raporturile dv. cu mîncarea sînt naturale. Nu sînteți în stare să faceți descoperiri prin investigații minuțioase. Nu vă plac teoriile. Vă încredeți în flerul dv. pentru a îmbina în mod armonios o mare varietate de feluri de mîncare și băuturi. Încercați cu plăcere produse culinare bizare sau vechi rețete tradiționale. Aveți gust și inspirație în combinarea produselor naturale cu semipreparate. Încercați să agrementați produsele conservate, să le dați savoare și să le îmbogățiți conținutul în vitamine.

Cerebral-estet

Vă încîntă decorurile simple, rafinate, cu linii precise, în culori subtile, puse în valoare de efectele unei iluminări studiate, bucătăriile-salon unde se poate expune un tablou sau o colecție drăguță. În această ambianță vă place să sporoviți mai

curînd decît să gătiți. Sînteți sensibilă la farmecul unui ambalaj drăguț, apreciați fan-tezia îmbinată cu bunul gust. Vă interesează produsele noi și citiți cu atenție indi-cațiile de pe cutii. Vă considerați o "self made woman" atît din punct de vedere moral, cît și fizic. Cercetările de psihologie și parapsihologie vă pasionează. În spe-cial studiile despre New Age. Practicați yoga (sau numai vă tentează). Bărbații prea siguri de ei vă displac, vă îngheață; căutați în aceeași măsură fuziunea sufletelor și a corpurilor. Aveți adesea dorința de a încerca o rețetă de întinerire. Aveți oroare de microbi, deci colecționați produse dezinfectante și deodorante. Sînteți încrezătoare în descoperirile științei. Armonia, calmul, seninătatea, progresul, cercetarea - toate acestea vă încîntă.

Atitudinea față de mîncare: preferați alimentele ușoare și meniurile rafinate. Op-țiunile dv. sînt: peștele, brînză, ouăle, cerealele. Vă interesează creațiile noi ale industriei alimentare, produsele culinare exotice. Consumați multă cafea, ceai, bău-turi energetice tip Cola. Vă place și puțin vin ales cu grijă. Sînteți instinctiv atrasă de tot ce este sterilizat, refuzați produsele fermentate. Temperament alert, aveți oroare de respectarea orelor de masă.

Senzual-tradiționalist

Știți că natura este plină de mistere. Acest lucru nu vă înfricoșează, din contră, misterele trebuie căutate și explicate. Ideea de a face totul cu mîna dv. vă sti-mulează. Respingeți produsele chimice, care vă dezgustă. Marilor magazine le pre-ferăți teighelele piețelor. Vise cu petreceri medievale, cu mistreți întorși deasupra jarului și vinul ce curge gîlgiind din butoaie, vă populează adesea momentele de reverie. Admiteți că viața s-a schimbat. Totuși, era bine pe vremea cînd bunica pre-gătea trei mese pe zi în marea bucătărie plăcut mirositoare. La toate acestea vă gîndiți uneori cînd mestecați sandvișul de la micul dejun. V-ar plăcea să fiți invitată la o vînătoare și la o masă cu vînat. Îndrăgiți bărbații virili, pozitivi, debordînd de energie. Vă plac frumusețile antice și culorile lor calde. Preferăți hainele din mate-riale naturale: mătase, bumbac, lînă pură. Acțiunea, energia, autoritatea, dinamis-mul, adevărul, autenticul sînt cuvintele care sună cel mai bine în urechile dv.

Atitudinea față de mîncare: pretindeți ca hrana să vă dea vigoare și energie. Apreciați carnea sub toate formele, dar mai ales în sînge, friptă sau la grătar. Nu disprețuiți nici mezelurile, nici mesele copioase "à l'ancienne", cu condiția ca ace-s-tea să fie compuse din produse naturale, vinuri bune, brînzeturi gustoase. Nu res-pingeti produsele fermentate. Nu vă place să mîncăți pe apucate și vă străduiți să respectați orele de masă.

Observații: Componentele personalității nu alcătuiesc un sistem închis și rigid. În cadrul comportamentului alimentar, ca de altfel și în alte conduite, deși se poate vorbi de o anumită constanță și specificitate, nu trebuie respinsă ideea evoluției. Cu alte cuvinte, personalitatea noastră poate fi continuu îmbogățită. (A.Cr.)

Rezistați „tentațiilor alimentare“?

Silueta preocupă, fără îndoială, femeia zilelor noastre. Vreți să știți cum anume reușiți, fiecare în parte, să „rezistați” tentațiilor? Răspundeți fără a trișa la întrebările de mai jos. Nu trebuie decât să încercați una din variantele de răspuns propuse, după care numărați pătratele, cercurile sau triunghiurile obținute conform tabelului și citiți interpretarea rezultatelor.

1. Sînteți invitată la masă, dar tocmai vă aflați în plină cură de slăbire. Ce faceți?

- ☐ a) Profitați de bunătățile oferite de gazdă, spunîndu-vă că un regim sever va reuși, chiar a doua zi, să „repare” lucrurile.
- ☐ b) Gustați din toate, dar în cantități mici.
- ☐ c) Sînteți în general „rezonabilă” pînă la desert, dar vă „predați” în fața tortului.

2. Pe care dintre următoarele trei actrițe o admirați cel mai mult?

- ☐ a) Isabelle Adjani.
- ☐ b) Jane Fonda.
- ☐ c) Annie Girardot.

3. O persoană cu intenții rele vă așază pe masă trei „grămezi” de bunătăți. La care vă va fi mai greu să rezistați?

- ☐ a) O farfurie cu paste.
- ☐ b) Un platou cu pateuri.
- ☐ c) 100 g de caviar, blinele și smîntînă.

4. După părerea dv., bazîndu-vă pe experiență, care este cel mai dificil lucru într-o cură de slăbire?

- ☐ a) Să te abții de la lucrurile bune.
- ☐ b) Să nu cedezi.
- ☐ c) Să rabzi de foame.

5. Dacă vi s-ar spune că practicînd următoarele activități sportive veți ob-

ține același rezultat – cîteva kilograme în minus –, pe care ați alege-o cu mai multă plăcere?

- ☐ a) Jogging, dimineața, în parc.
- ☐ b) Gimnastică, la dv. acasă, uitîndu-vă la televizor.
- ☐ c) O partidă de tenis cu prietenii.

6. Care dintre cele trei reproșuri de mai jos este formulat cel mai des la adresa dv. de către prieteni?

- ☐ a) Cum poți vorbi așa de mult la telefon?
- ☐ b) Ce ar fi dacă, în seara asta, nu ai mai invita atîtea persoane la masă?
- ☐ c) Întotdeauna, tu trebuie să controlezi totul!

7. V-ar face plăcere să vă fie adresată una dintre următoarele declarații de dragoste? Care anume?

- ☐ a) Pentru mine, rămîi o enigmă.
- ☐ b) Trebuie să te cuceresc în fiecare dimineață.
- ☐ c) Cu excepția mamei mele, ești cea mai frumoasă ființă din lume.

8. Iată trei cupluri cunoscute la vremea lor. Care considerați că se apropie cel mai mult de idealul dv.?

- ☐ a) Elisabeth Taylor și Richard Burton.
- ☐ b) Caroline de Monaco și Vincent Lindon.
- ☐ c) Romina Power și Albano.

9. Să presupunem că trebuie să petreceți un an pe o insulă pustie cu prietenul dv. și aveți de ales între următoarele trei cărți. Pe care o veți lua?

- ☐ a) Un veac de singurătate, de G.G. Marquez.
☐ b) Un dicționar.
☐ c) Belle du seigneur, de Albert Cohen.

10. De care dintre următoarele două alimente "de bază" vă puteți lipsi mai greu?

- ☐ a) Sarea.
☐ b) Zahărul.
☐ c) Nici unul.

11. Împreună cu soțul dv., hotărâți să dați o petrecere. De ce anume vă veți preocupa mai mult?

- ☐ a) De prepararea mâncării.
☐ b) De prezentarea felurilor de mâncare și decorarea mesei.
☐ c) De plasarea invitaților la masă.

12. Care dintre aceste trei discipline olimpice vă atrage cel mai mult?

- ☐ a) Cursa de 100 m.
☐ b) Patinajul artistic.
☐ c) Ștafeta 4 x 100 m.

13. Ce fel de telespectatoare sînteți?

- ☐ a) Apăsați tot timpul pe butoanele telecomenzii.
☐ b) Priviți programele TV înainte de a alege canalul.
☐ c) Sînteți mai degrabă fidelă "canalului dv. preferat".

14. Dacă ați avea posibilitatea de a alege între aceste trei tipuri de vacanță, pentru care ați opta?

- ☐ a) O excursie în Franța.
☐ b) Opt zile la Veneția.
☐ c) O croazieră în Caraibe pe un iaht de lux.

15. Ce rol v-ar plăcea să jucați pe lângă un mare pictor?

- ☐ a) Să îl ajutați să-și vîndă tablourile.
☐ b) Să fiți modelul și sursa sa de inspirație.
☐ c) Să reușiți să îi faceți viața ușoară pentru a-i permite să creeze în liniște.

Cotarea răspunsurilor

Întrebare	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
■	c	a	b	b	b	a	a	b	c	b	b	b	a	b	b
●	a	b	c	c	a	c	b	a	b	a	c	a	b	c	a
▲	b	c	a	a	c	b	c	c	a	c	a	c	c	a	c

Interpretarea rezultatelor

Ați obținut o majoritate de ■ Sînteți mai degrabă timidă și introvertă. Vă place să ronțăiți tot timpul cîte ceva – ciuguliți pentru a "omorî" timpul sau pentru a vă calma, gustați în vreme ce gătiți, terminați ceea ce au lăsat copiii în farfurie, nu rezistați niciodată unei prăjituri –, deși la masă nu exagerați cu mîncatul. Nu sînteți, de altfel, unica. Și nici singura care acumulează kilograme, deși nu uitați să subliniați: "nu mănînc aproape nimic".

Ce ar trebui să faceți? Încercați o cură de slăbire, dar fără privațiuni sau violență; un regim cu puține calorii (dacă nu rezistați dorinței de a mânca "ceva bun", folosiți la prepararea dulciurilor un edulcorant de sinteză și, în general, încercați să "substituiți" cumva mîncarea); puteți face gimnastică, în felul acesta vă veți regăsi silueta.

Ați obținut o majoritate de ● Pentru dv., kilogramele în plus nu constituie o problemă; aveți tendința de a le trata ca pe toate celelalte lucruri neplăcute: cu energie. Sînteți o persoană mai degrabă activă și dați dovadă de o voință extraordinară pentru a obține ceea ce doriți. Doar așa ați procedat pentru a vă căsători cu soțul dv., pentru a ocupa postul dorit ori pentru a practica un sport într-o manieră intensivă. Această energie debordantă, care s-ar putea să aibă drept consecințe insomnia, stresul, singurătatea, chiar infidelitatea, vă poate permite să atacați kilogramele în plus cu multă eficacitate.

Va trebui să evitați curele de slăbire mai lungi, deoarece apreciați rezultatele spectaculoase și nu vă displace ideea unui regim draconic pe termen scurt, ca și cea a unor exerciții fizice; corpul devine suplu, se tonifică, iar spiritul se eliberează.

Ați obținut o majoritate de ▲ Nimeni nu știe mai bine ca dv. să pregătească o masă delicioasă, într-un cadru plăcut. Încă de mică vă plăceau lucrurile bune, iar acum apreciați și dacă sînt frumos prezentate. Persoanele ca dv. sînt numite "gourmets" de către francezi. Vă este foarte greu să țineți o cură de slăbire. De altfel, sînteți în stare să acceptați kilogramele în plus: parcă așa plinuță vă stă chiar mai bine...

Va trebui să evitați curele de slăbire cu puține calorii, ca și mesele-substitut sau regimurile în urma cărora pierdeți rapid în greutate. (L.D.)

Atitudinea față de fumat

Dacă dumneavoastră v-ați gîndit vreodată să fumați sau sînteți fumător acum, chestionarul pe care îl prezentăm în continuare vă va permite să vă precizați atitudinea față de fumat și vă va ajuta să evitați, respectiv să vă lăsați, dacă doriți, de această îndeletnicire dăunătoare.

Acordați fiecărui enunț de mai jos următorul punctaj în funcție de ceea ce gîndiți sincer:

1 punct - dezacord puternic; 2 puncte - dezacord; 3 puncte - acord; 4 puncte - acord puternic

A. Fumatul poate produce boli grave. ☐

C. Fumatul este posibil să aibă efecte dăunătoare asupra sănătății ☐

B. Fumatul determină greutate în respirație. ☐

D. Fumatul reprezintă un exemplu rău pentru alții ☐

- E. Dacă cineva se lasă de fumat, acest fapt îi poate determina și pe alții să renunțe la fumat. ☐
- F. Cei care fumează influențează și pe alții să se apuce de fumat sau să continue să fumeze. ☐
- G. Consider fumatul un obicei dăunător. ☐
- H. Țigările produc stricăciuni îmbrăcăminte și altor bunuri personale. ☐
- I. Nefumătorii au gust și miros mai bune decât fumătorii. ☐
- J. Interdicțiile în ceea ce privește fumatul reprezintă o persecuție. ☐
- K. Abandonarea fumatului este un semn de voință. ☐
- L. Nu-mi place să fiu dependent de fumat. ☐

Interpretarea rezultatelor

Faceți totalul la:

- punctajul obținut la enunțurile A, B și C reprezintă scorul la categoria 1 (sănătate);
- punctajul obținut la enunțurile D, E și F reprezintă scorul la categoria 2 (atenție);
- punctajul obținut la enunțurile G, H și I reprezintă scorul la categoria 3 (probleme);
- punctajul obținut la enunțurile J, K și L reprezintă scorul la categoria 4 (control).

Un scor de 9 puncte sau mai mare la una din cele patru categorii evidențiază faptul că vă gândiți în mod serios să abandonați fumatul.

Și dacă sînteți hotărîți să vă lăsați de fumat, poate vă va ajuta una din următoarele strategii:

● Captați suportul social al familiei și al prietenilor dumneavoastră. Spuneți-le că v-ați hotărît să abandonați fumatul și acceptați încurajările și condițiile lor.

● Răsplătiți-vă singur! Pentru fiecare zi care a trecut fără țigări acordați-vă o recompensă: vizionarea unui film, urmărirea unei întreceri sportive pe stadion, o excursie, o carte nou apărută sau un alt lucru pe care vi-l doreați.

● Înțelegeți că primele cîteva zile sînt, întotdeauna, cele mai grele. Devenind dependent de nicotina din țigări, organismului dumneavoastră îi va trebui un timp pentru a se acomoda cu absența drogului. După aceea, treptat, dependența de tutun se va reduce.

Hotărîți-vă să abandonați fumatul o dată pentru totdeauna. Nu gândiți în termenii: "mă voi lăsa de mîine, de săptămîna viitoare ori de anul următor". Gîndiți-vă că atît cît veți trăi o veți face fără să fumați.

● Evitați fumătorii! Simțind fum de țigară în jurul dumneavoastră, este mai mult ca sigur că vor apărea vechi asocieri cu fumatul, astfel încît trebuie să ocoliți fumătorii. Dacă aceasta înseamnă evitarea unor vechi prieteni, consolați-vă cu ideea că este numai temporar - pînă cînd de la renunțarea la fumat a trecut un timp rezonabil.

● Cînd dorința de a fuma este încă puternică, apelați la imaginație pentru a vă reprezenta plămînii îmbîcsiți cu gudron de țigară. Apoi gîndiți-vă la plămînii roz, sănătoși pe care îi veți avea după ce vă veți lăsa de fumat.

● Începeți un program regulat de exerciții fizice. Făcîndu-vă să vă simțiți mai bine din punct de vedere fizic, exercițiile vă vor ajuta să îndepărtați simptomele dependenței de nicotină.

Succes și sănătate!

(N.L.)

Dependența de alcool

Alcoolicii - persoane dependente de alcool - nu au nici un fel de autocontrol asupra consumului băuturii. În primele stadii ale alcoolismului, oamenii tind să considere că a bea este o activitate recreatoare, ajungînd, apoi, după un timp mai scurt sau mai lung, să-și piardă interesul pentru activitățile care nu sînt direct asociate cu consumul de alcool. Ei încep să bea din ce în ce mai mult. Desigur, unii pot încerca să se abțină de la consumul de alcool, dar sînt incapabili să o facă multă vreme; își neglijează serviciul, familia și prietenii. În stadiul avansat de alcoolism, indivizii beau orice, fără discriminare. Consumul de alcool pe perioade îndelungate provoacă *delirium tremens*, agitație foarte pronunțată, dezorientare și halucinații cînd nu au băutură la dispoziție. Consumul prelungit de alcool conduce la afecțiuni cronice ale ficatului, precum și ale creierului.

Cauzele instalării dependenței de alcool trebuie să fie bine analizate în fiecare caz în parte. Dacă sînteți interesat de această problemă, vă oferim un test, care, sperăm, vă va ajuta să realizați în ce măsură băutura a devenit sau nu o problemă pentru dumneavoastră sau pentru cei apropiați. Deoarece nimeni nu are cum să afle răspunsurile, vă sfătuim să fiți cît mai sinceri și corecți cu dumneavoastră înșivă. Răspundeți prin da sau nu la următoarele întrebări.

1. Credeți că sînteți un consumator normal de alcool? (Prin normal se înțelege faptul că beți mai puțin sau cît majoritatea oamenilor.)
☐ da
☐ nu
2. Soția (soțul), părinții sau alte rude apropiate sînt îngrijorați ori își fac probleme în legătură cu consumul dumneavoastră de alcool?
☐ da
☐ nu
3. V-ați simțit vreodată vinovat pentru că ați băut?
☐ da
☐ nu
4. Prietenii sau rudele dumneavoastră apropiate cred că sînteți un băutor obișnuit, fără excese?
☐ da
☐ nu
5. Sînteți capabil să vă opriți din băut cînd doriți?
☐ da
☐ nu
6. Ați urmat vreun tratament pentru afecțiuni provocate de alcool?
☐ da
☐ nu
7. A generat băutura probleme între dumneavoastră și soție (soț) sau între dumneavoastră și alte rude apropiate?
☐ da
☐ nu
8. Ați avut vreodată necazuri la serviciu din cauza băuturii?
☐ da
☐ nu

9. V-ați neglijat obligațiile, familia sau munca pe parcursul a două sau mai multe zile la rînd din cauza băuturii?
☐ da
☐ nu
10. Ați cerut vreodată cuiva să vă ajute deoarece ați consumat prea mult alcool?
☐ da
☐ nu
11. Ați fost vreodată internat în spital datorită consumului de alcool?
☐ da
☐ nu
12. Ați fost vreodată oprit să faceți ceva de către cei din jur pentru că ați consumat alcool?
☐ da
☐ nu

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Acordați-vă cîte un punct pentru fiecare DA la întrebările 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 și 12 și cîte un punct pentru fiecare NU la întrebările 1, 4, și 5. Adunați punctele acordate și evaluați rezultatul. Astfel, dacă ați obținut:

0 - 3 puncte = nu sînteți alcoolic; 4 - 5 puncte = posibil alcoolic;

6 - 12 puncte = alcoolic.

Alarmant sau nu? Dacă au apărut semne că băutura a devenit pentru dumneavoastră o trebuință irezistibilă și a creat o dependență fizică și psihică, adresați-vă cît mai curînd unui specialist pentru consiliere și tratament. În anumite cazuri poate fi vorba de o predispoziție genetică, în altele pot acționa factori de mediu - cum sînt diferite obiceiuri, tradiții, factori socio-culturali -, care conduc la dependența față de alcool. Aceasta este dificil de controlat. De aceea, persoanele dependente de alcool trebuie să apeleze la un ajutor calificat pentru rezolvarea necazurilor, pînă nu este prea tîrziu. Solicitarea ajutorului specializat reprezintă primul pas către conștientizarea situației în care a ajuns cel ce a abuzat de alcool. (N.L.)

Candidat la epuizarea psihofizică?

Epuizarea este un sindrom psihofizic avînd manifestări comparabile cu cele ale stresului: oboseală cronică, neatenție, concentrare intelectuală dificilă, insatisfacție în muncă etc. Dar nu este neapărat o consecință a acestuia. Dacă la solicitările stresante ale activității sau locului dv. de muncă se adaugă și alte caracteristici distinctive, cum ar fi tendința de a urmări obiective irealizabile pentru cel în cauză, căutarea succesului profesional cu orice preț etc., atunci individul devine un candidat la epuizare.

Se întîmplă să fiți epuizat? Încercați senzația de epuizare chiar acum? Testul următor vă poate ajuta să realizați cît de aproape sînteți în momentul actual de

această stare. Indiferent însă de rezultatul obținut, nu vă neliniștiți! În primul rînd, punctajul vă va indica o stare potențială, dv. aflîndu-vă deci mai aproape sau mai departe de epuizarea psihofizică. Apoi, chiar dacă sînteți foarte aproape de starea respectivă, vă puteți îmbunătăți condiția psihofizică printr-o serie de proceduri foarte accesibile și foarte eficiente și pe care le vom prezenta în final. Aplicați-vă testul de mai jos, încercuind varianta de răspuns care vi se potrivește cel mai mult pentru perioada ultimelor 6 luni de zile.

1. Mă trezesc odihnit și plin de energie.

- ☐ a) Foarte des.
- ☐ b) Doar uneori.
- ☐ c) Foarte rar.

2. Comparabil cu situația de acum șase luni (după caz), fumez mai mult, consum mai mult alcool sau cafea, folosesc mai multe energizante, calmante etc.

- ☐ a) Da.
- ☐ b) Nu.

3. Îmi descarc tensiunea printr-o formă oarecare de exerciții fizice.

- ☐ a) Destul de des.
- ☐ b) Uneori.
- ☐ c) Nu/Aproape deloc.

4. În ultimele 6 luni m-am îmbolnăvit mai des decît în cele 6 luni anterioare.

- ☐ a) Da.
- ☐ b) Nu.

5. Viața mea personală mi se pare mai degrabă o sursă de necazuri decît de satisfacții.

- ☐ a) Da.
- ☐ b) Nu.

6. Citesc și acum lucrări clasice de literatură.

- ☐ a) Da.
- ☐ b) Doar uneori.
- ☐ c) Nu.

7. Simt adesea că viața trece pe lîngă mine, că nu realizez obiectivele urmărite.

- ☐ a) Da.
- ☐ b) Nu.

8. Simt frecvent că prietenii, familia, colegii nu corespund așteptărilor mele.

- ☐ a) Da.
- ☐ b) Nu.

9. Să fiu sincer, mai mult discut decît acționez într-un fel sau altul pentru rezolvarea problemelor cu care mă confrunt.

- ☐ a) Da.
- ☐ b) Nu.

10. Rîd cu ușurință la o glumă bună, chiar dacă aceasta mă vizează direct.

- ☐ a) Da.
- ☐ b) Nu.

11. Am realizat deja multe din obiectivele importante pe care mi le-am fixat.

- ☐ a) Da.
- ☐ b) Nu.

12. În ultimele 6 luni (după caz), am uitat de întîlnirile fixate, de termenele stabilite și/sau mi-am pierdut cîteva lucruri personale.

- ☐ a) Destul de des.
- ☐ b) De cîteva ori.
- ☐ c) Nu.

13. Situația mea actuală este interesantă, plină de satisfacții, conform așteptărilor.

- ☐ a) Da.
☐ b) Nu.

14. Atitudinea mea dominantă față de activitatea pe care o desfășor pare a fi următoarea: "trebuie să am succes cu orice preț".

- ☐ a) Da.
☐ b) Doar în anumite situații.
☐ c) Nu.

15. După părerea mea, ceilalți - șefii, familia etc. - îmi apreciază corect eforturile și realizările.

- ☐ a) Da.
☐ b) Nu.

16. Trăiesc într-o tensiune permanentă datorită faptului că sînt prea multe de făcut în prea puțin timp.

- ☐ a) Da.
☐ b) Nu.

17. Problemele profesionale mă preocupă excesiv, chiar și în timpul liber și/sau în concediu.

- ☐ a) Da.
☐ b) Nu.

18. De obicei, întîi acționez și apoi calculez riscurile, avantajele și dezavantajele etc.

- ☐ a) Da.
☐ b) Nu.

19. Chiar atunci cînd am probleme foarte importante de rezolvat, nu le scap din vedere nici pe cele cotidiene.

- ☐ a) Da.
☐ b) Nu.

20. În ultimele 6 luni au avut loc schimbări importante în viața/activitatea mea, cu implicații asupra responsabilității și modului meu de a acționa.

- ☐ a) Da.
☐ b) Nu.

Cotarea răspunsurilor

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
a	0	1	0	1	1	0	3	3	1	0	0	2	0	3	0	2	2	3	0	2
b	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	3	1	1	1	1	0	0	0	1	0
c	3	-	3	-	-	2	-	-	-	-	-	0	-	0	-	-	-	-	-	-

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

Între 0 și 9 puncte. Sînteți în deplinătatea forțelor dv. psihofizice; nici nu se pune problema epuizării. Aveți un mod de viață bine organizat, cu obiective realiste și bine ierarhizate. Știți să munciți, dar și să vă odihniți și relaxați.

Felicitări! Continuați în aceeași manieră!

Între 10 și 16 puncte. În acest moment sînteți departe de starea de epuizare, dar există probabilitatea - destul de mică - a unor probleme de sănătate sau de stres.

Citiți totuși recomandările din final.

Între 17 și 26 de puncte. Aveți o anumită problemă stresantă legată de activitatea dv. și de relațiile cu ceilalți. Epuizarea este destul de probabilă, mai ales dacă ați totalizat 10 puncte sau mai mult la întrebările al căror număr a fost încercuit în grila de cotare.

Orientați-vă spre un program de reducere a stresului; studiați cu atenție recomandările de mai jos și încercați să le aplicați.

Peste 26 de puncte. Rezervele dv. psihofizice sînt aproape epuizate, iar dacă ați acumulat puncte la majoritatea întrebărilor încercuite putem aprecia că ar trebui să fiți îngrijorat.

Trebuie neapărat să întreprindeți ceva, dar nu la întâmplare. Studiați recomandările de mai jos și acționați; consultați un psiholog pentru a vă recomanda cel mai adecvat program de recuperare și de reducere a stresului.

Recomandări pentru prevenirea epuizării

- Identificați cauzele epuizării prin analiza activității pe care o desfășurați - întrebările testului vă pot ajuta în acest sens - și începeți prin a recunoaște că aveți nevoie de sprijinul altora - familie, colegi - sau al unor acțiuni și programe de prevenire. La urma urmei, sîntem toți oameni obișnuiți, nu supraoameni.

- Controlați-vă periodic starea psihofizică prin reluarea acestui test, urmărind dacă punctajul se schimbă. Dacă acesta crește, este necesară analiza activității și adoptarea unor măsuri corespunzătoare.

- Stabiliți-vă și mențineți obiective realiste, chiar dacă aveți responsabilități deosebite în activitate. Eventual faceți o altă ierarhizare sau o altă distribuție a lor în timp.

- Modificați-vă condițiile de muncă stresante oriunde și oricînd este posibil. De exemplu, chiar dacă vă aflați sub tensiunea unei probleme urgente, un scurt timp pentru relaxare poate fi un câștig, nu o pierdere.

Oricum, căutați să vă respectați concediul de odihnă, vacanța și chiar sfîrșitul liber de săptămîină.

- Fiți optimist, chiar vesel! Rîsul poate fi foarte tonifiant, poate acționa ca un factor terapeutic eficient în anumite situații.

- Rezolvați ambiguitățile și conflictele interpersonale în care sînteți implicat. Chiar dacă pe termen scurt acest lucru vă poate accentua tensiunea, pe termen lung el poate fi foarte benefic.

(J.S., F.S.)

Aveți simțul disciplinei?

Pentru a afla dacă sînteți sau nu disciplinat, răspundeți cu DA sau NU la cele zece întrebări care urmează.

1. La serviciu, contestați adesea sarcinile pe care le primiți? 
 - ☐ Da
 - ☐ Nu
2. Sînteți de acord cu următoarea afirmație: "Este nevoie de minimum de disciplină pentru a reuși să faci ceva stabil și corect"?
 - ☐ Da
 - ☐ Nu
3. Dacă sînteți la volan, respectați întotdeauna limitările de viteză?
 - ☐ Da
 - ☐ Nu
4. Vi se întîmplă să călătoriți (cu trenul sau cu autobuzul) fără a avea bilet?
 - ☐ Da
 - ☐ Nu
5. Vă sculați dimineața la aceeași oră, imediat ce sună ceasul deșteptător?
 - ☐ Da
 - ☐ Nu
6. Respectați întotdeauna majoritatea aleasă prin vot, chiar dacă aceasta nu corespunde ideilor și dorințelor dumneavoastră?
 - ☐ Da
 - ☐ Nu
7. V-ați certat deja cu unul dintre șefii dumneavoastră?
 - ☐ Da
 - ☐ Nu
8. Întîrziati adesea la întîlniri?
 - ☐ Da
 - ☐ Nu
9. Respectați, încă din copilărie, reguli stricte de igienă și curățenie, oricare ar fi locul în care vă găsiți?
 - ☐ Da
 - ☐ Nu
10. Ați fost prins(ă) deja în flagrant delict față de un regulament sau o legislație?
 - ☐ Da
 - ☐ Nu

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Acordați-vă un punct dacă ați răspuns cu DA la întrebările 2, 3, 5, 6 și 9 și tot un punct pentru răspunsurile cu NU la întrebările 1, 4, 7, 8 și 10. Faceți totalul punctelor obținute.

Dacă ați obținut 10 puncte: sînteți foarte disciplinat(ă): disciplina și dv. alcătuiți un "tot". Trebuie să fie foarte greu să fiți găsit în culpă.

Dacă ați obținut între 7 și 9 puncte: sînteți disciplinat(ă) și nu vă plac deloc oamenii care nu respectă un cod foarte strict vizavi de ceilalți și de ei înșiși.

Dacă ați obținut între 3 și 6 puncte: sub anumite aspecte, respectați o disciplină destul de strictă și "îngustă", în vreme ce față de altele sînteți mult mai conciliant.

Dacă ați obținut mai puțin de 3 puncte: cea mai mică poruncă sau constrîngere, ca și autodisciplina vă apasă enorm. (L.D.)

Sînteți incoruptibil(ă)?

Elliot Ness este eroul unui serial TV de succes - Incoruptibilii - care a rulat și în țara noastră. Credeți că îi semănați? Răspundeți prin DA sau NU la întrebările de mai jos și veți afla...

1. Vă lăsați convins(ă) ușor de o anumită cauză, mai ales dacă vă încurajează cineva?
☐ Da
☐ Nu
2. Ați acceptat deja de la un client o sumă de bani peste prețul oficial?
☐ Da
☐ Nu
3. Vi s-a întîmplat să lucrați "la negru"?
☐ Da
☐ Nu
4. Ați fi în stare să păstrați, fără a vă lăsa tentat(ă), sume mari de bani care nu vă aparțin?
☐ Da
☐ Nu
5. Sînteți de acord cu următoarea afirmație: Nu pot fi cumpărat(ă), din principiu?
☐ Da
☐ Nu
6. V-ați lăsat deja tentat(ă) și de altceva, în afara banilor?
☐ Da
☐ Nu
7. Puteți corupe pe cineva?
☐ Da
☐ Nu
8. Sînteți întotdeauna integru (integru), avînd o comportare fără reproș?
☐ Da
☐ Nu
9. Dacă vi s-ar cere, ați denunța o tentativă sau o manevră de corupere la care ați fost martor(ă)?
☐ Da
☐ Nu
10. Ați trișat, măcar o dată, în viața dv.?
☐ Da
☐ Nu

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Acordați-vă un punct dacă ați răspuns cu DA la întrebările 1, 2, 3, 6, 7 și 10 și tot un punct pentru răspunsurile cu NU la întrebările 4, 5, 8 și 9.

Totalizați punctele obținute.

Dacă ați obținut 10 puncte: sînteți incoruptibil(ă) pe toată linia. Bravo!

Dacă ați obținut între 7 și 9 puncte: sînteți integru (integru) și riguros (riguroasă). Urîți corupția și sînteți suficient de puternic(ă) pentru a-i rezista.

Dacă ați obținut între 4 și 6 puncte: în anumite situații, vi se întîmplă să renunțați la anumite precepte și să acceptați anumite combinații...

Dacă ați obținut mai puțin de 4 puncte: Elliot Ness nu ar fi fost în nici un caz prietenul dv...
(L.D.)

Cît de indulgent(ă) sînteți?

Pentru a afla acest lucru, răspundeți prin DA sau NU la următoarele zece întrebări și raportați-vă la interpretarea rezultatelor.

1. După părerea dv., orice greșeală trebuie sancționată?
☐ Da
☐ Nu
2. Qui bene amat, bene castigat (pe cine-l iubești îl pedepsești). Sînteți de acord cu aceasta?
☐ Da
☐ Nu
3. V-ați pedepsit deja cu severitate copiii?
☐ Da
☐ Nu
4. Vi se întîmplă să vă dojeniți fără sfială colegii și prietenii?
☐ Da
☐ Nu
5. Anturajul dv. vă consideră o persoană indulgentă, care știe să ierte micile greșeli?...
☐ Da
☐ Nu
6. ...Și chiar pe cele mai mari?
☐ Da
☐ Nu
7. În locul represiunii preferați dialogul și tactul psihologic în rezolvarea unui conflict?
☐ Da
☐ Nu
8. A greși este omenește, dar acesta reprezintă oare un motiv suficient pentru a fi indulgent cu aproapele tău?...
☐ Da
☐ Nu
9. ...Și cu tine însuși?
☐ Da
☐ Nu
10. Le puteți comanda celorlalți, dînd ordine foarte rigide cîteodată ?
☐ Da
☐ Nu.

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Acordați-vă un punct dacă ați răspuns cu DA la întrebările 5, 6, 7, 8 și 9 și tot un punct pentru răspunsurile cu NU la întrebările 1, 2, 3, 4 și 10.

Faceți totalul punctelor obținute.

Dacă ați obținut 10 puncte: sînteți cu adevărat o persoană foarte indulgentă, atît față de ceilalți (apropiații, prietenii dv., colegii), cît și față de dv. înșivă... pînă ce vi se întîmplă să comiteți cîteva mici erori.

Dacă ați obținut între 7 și 9 puncte: nu vă place nici să pedepsiți, nici să fiți aspri. Iertați greșelile celorlalți, sperînd poate ca și ceilalți să procedeze la fel cu greșelile dv.

Dacă ați obținut între 4 și 6 puncte: vă place să pedepsiți uneori și să luați decizii severe față de o greșală sau o eroare pe care o considerați gravă. Dar indulgența reprezintă și una dintre "armele dv. secrete", dacă este cazul.

Dacă ați obținut 3 sau 2 puncte: sînteți o persoană indulgentă, cu care este foarte ușor de colaborat.

Dacă ați obținut mai puțin de 2 puncte: nu cumva sînteți, pur și simplu, prea indulgent(ă)?

(L.D.)

Sînteți o persoană veleitară?

Vi s-a întîmplat să aveți pretenții sau ambiții nejustificate? Pentru a afla acest lucru, răspundeți prin DA sau NU la următoarele întrebări.

1. Duceți la bun sfîrșit tot ceea ce întreprindeți?

- ☐ Da
☐ Nu

2. Vă lipsește cîteodată voința atunci cînd trebuie să faceți un efort prelungit?

- ☐ Da
☐ Nu

3. Vi se reproșează uneori intențiile "fugitive"?

- ☐ Da
☐ Nu

4. Vă descurajați destul de ușor în fața unui obstacol important?

- ☐ Da
☐ Nu

5. Vă impuneți în mod regulat o disciplină severă pentru a vă rezolva problemele?

- ☐ Da
☐ Nu

6. Anturajul dv. vă consideră ca fiind o persoană voluntară, meticuloasă și avînd grijă de fiecare detaliu?

- ☐ Da
☐ Nu

7. Vi s-a întîmplat să pierdeți un contract, o afacere etc. din lipsă de voință?

- ☐ Da
☐ Nu

8. Punerea în practică a ideilor face parte dintre prerogativele și obiceiurile dv.?

- ☐ Da
☐ Nu

9. Ezitați adesea înainte de a lua o hotărîre?

- ☐ Da
☐ Nu

10. Vă place să pătrundeți în "miezul" lucrurilor?

- ☐ Da
☐ Nu

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Acordați-vă un punct dacă ați răspuns cu DA la întrebările 2, 3, 4, 7 și 9 și tot un punct pentru răspunsurile cu NU la întrebările 1, 5, 6, 8 și 10.

Faceți totalul punctelor obținute.

Dacă ați obținut 9 sau 10 puncte: sînteți o persoană veleitară. Suferiți, cu siguranță, din pricina lipsei de voință sau din cauza indeciziei. S-ar putea ca acest lucru să nu vă supere cu nimic pe dv., dar să îi deranjeze pe cei din jur.

Dacă ați obținut între 6 și 8 puncte: vă lipsesc uneori voința și spiritul de inițiativă. Aveți idei, cu siguranță, dar de aici și pînă a le pune în practică este cale lungă!

Dacă ați obținut între 3 și 5 puncte: cîteodată vă lipsește voința. Dar, orice proiect important sau interesant vă motivează și vă transformă într-o persoană responsabilă, cu simțul datoriei și cu spirit de decizie.

Dacă ați obținut mai puțin de 3 puncte: sînteți contrariul unei persoane veleitare și o știți foarte bine. (L.D.)

Șovinismul: cum vă raportați la el?

Șovinismul, definit de Dicționarul de neologisme ca „naționalism extremist ce are drept scop ațîțarea vrajbei naționale și a urii între popoare sau naționalități conlocuitoare”, cunoaște în zilele noastre peste tot în lume o recrudescență îngrijorătoare. Iată de ce vă propunem un test cu o asemenea problematică.

Răspundeți prin DA sau NU la întrebările de mai jos și raportați-vă la interpretarea rezultatelor.

1. Considerați că țara dv. este superioară cu mult altor țări?

- ☐ Da
☐ Nu

2. În timpul competițiilor sportive, „aveți ochi” doar pentru cei care reprezintă culorile țării dv.?

- ☐ Da
☐ Nu

3. Credeți că există lucruri „mai bune” (în raport cu țara dv.) la alte națiuni?

- ☐ Da
☐ Nu

4. Considerați că numai limba țării dv. contează și de aceea nu ați învățat nici o limbă străină?

- ☐ Da
☐ Nu

5. Sînteți dispus(ă) să adoptați o lege, eventual un mod de viață dintr-o țară străină?

- ☐ Da
☐ Nu

6. Vi se reproșează adesea că sînteți șovin(ă)?

- ☐ Da
☐ Nu

7. Credeți că, în ceea ce vă privește, șovinismul se va atenua o dată cu trecerea timpului?

- ☐ Da
☐ Nu

8. Sînteți deseori pregătit(ă) să vă bateți atunci cînd este pusă în cauză țara dv., chiar în legătură cu

subiecte mai puțin importante?

- ☐ Da
☐ Nu

9. Vi s-a întîmplat deja să susțineți o cauză străină într-un domeniu oarecare?

- ☐ Da
☐ Nu

10. Găsiți calități străinilor și străinătății în general?

- ☐ Da
☐ Nu.

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Acordați-vă un punct dacă ați răspuns cu DA la întrebările 1, 2, 4, 6 și 8 și tot un punct pentru răspunsurile cu NU la întrebările 3, 5, 7, 9 și 10.

Faceți totalul punctelor obținute.

Dacă ați obținut 7 sau mai multe puncte: pentru dv., contează numai (sau aproape numai) țara de origine. Planiglobul se limitează la frontierele naționale, restul nu contează. Cu siguranță, șovinismul dv. deranjează anumite persoane din anturajul pe care îl aveți.

Dacă ați obținut între 4 și 6 puncte: reprezentați onorabil (și asta vă face cinste) culorile naționale. Vi se întîmplă uneori să puneți prea multă pasiune în ceea ce faceți și să nu apreciați la justa lor valoare calitățile celor care vorbesc o altă limbă decît a dv. și apără alte culori naționale.

Dacă ați obținut mai puțin de 4 puncte: șovinismul dv. poate ține cîteva ore, atît cît durează o finală de Cupă Davis transmisă în direct la televizor. După aceea, vă reveniți și uitați cele cîteva momente (logice) de "patriotism". (L.D.)

Aveți o personalitate impulsivă?

Pentru a afla acest lucru, răspundeți prin DA sau NU la cele zece întrebări și raportați-vă la interpretarea rezultatelor.

1. Vi se întîmplă în mod frecvent să vă treziți cu greu dimineața?

- ☐ Da
☐ Nu

2. Înainte de a întreprinde ceva, aveți nevoie de sfaturi și încurajări?

- ☐ Da
☐ Nu

3. **Agreați primejdia și aventura în general?**
☐ Da
☐ Nu
4. **Aveți zilnic un program mai mult decât încărcat?**
☐ Da
☐ Nu
5. **Vă place să vă asumați anumite riscuri?**
☐ Da
☐ Nu
6. **Renunțați definitiv la ceea ce întreprindeți atunci când apare în calea dv. un obstacol important?**
☐ Da
☐ Nu
7. **Căutați adesea lucrurile facile și pretextele cele mai neserioase?**
☐ Da
☐ Nu
8. **Vă place să conduceți automobilul cu mare viteză?**
☐ Da
☐ Nu
9. **Treceți drept o persoană "moale" în anturajul dv. apropiat?**
☐ Da
☐ Nu
10. **Dacă ar fi cazul, ați îndrăzni să abordați singur(ă) un obiectiv, chiar dacă acesta, pentru a fi atins, ar necesita cel puțin participarea a patru sau cinci persoane?**
☐ Da
☐ Nu.

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Acordați-vă câte un punct dacă ați răspuns cu DA la întrebările 3, 4, 5, 8 și 10 și tot câte un punct pentru răspunsurile cu NU la întrebările 1, 2, 6, 7 și 9.

Faceți totalul punctelor obținute.

Dacă ați obținut 10 puncte: o știți (și acest psihotest nu face decât să vă confirme acest lucru), îndrăzniți întotdeauna, oricare ar fi situația. Vă place să trăiți intens și periculos.

Dacă ați obținut între 7 și 9 puncte: nu sînteți o persoană ezitantă și timorată. Vă place să fiți primul (prima), să luați decizii și să comandați.

Dacă ați obținut între 4 și 6 puncte: există lucruri pe care nu le faceți și pe care nu le veți întreprinde niciodată deoarece... cîntăriți toate pericolele.

Dacă ați obținut mai puțin de 4 puncte: sînteți o persoană mai degrabă rezervată și ezitantă. Puțin curaj și puțină încredere în dv. înșivă nu v-ar strica. (L.D.)

Sînteți o persoană fără astîmpăr?

Sînteți o persoană care nu are astîmpăr, mereu în mișcare, sau preferați să vă atașați statornic de ceva sau de cineva? Răspundeți prin DA sau NU la cele zece întrebări.

1. V-ați mutat de cel puțin două ori în cursul ultimilor trei ani?
☐ Da
☐ Nu
2. Vă este extraordinar de greu să rămîneți așezat în același loc mai mult de o oră?
☐ Da
☐ Nu
3. Ați putea exercita aceeași meserie, la aceeași firmă, toată viața?
☐ Da
☐ Nu
4. Vi s-a întîmplat deja să vă petreceți concediul stînd în casă?
☐ Da
☐ Nu
5. Ați vizitat mai mult de treisprezece țări în cursul ultimilor zece ani?
☐ Da
☐ Nu
6. Preferați să stați la hotel în loc să aveți o reședință fixă și definitivă?
☐ Da
☐ Nu
7. Abia ajuns(ă) într-un anumit loc, vă gîndiți deja să porniți către noi orizonturi?
☐ Da
☐ Nu
8. În viața de zi cu zi sînteți ușor de găsit (cu ajutorul telefonului, prin poștă sau orice alt mijloc)?
☐ Da
☐ Nu
9. Ați putea să vă atașați de o singură persoană toată viața?
☐ Da
☐ Nu
10. A te mișca înseamnă a trăi. A rămîne pe loc înseamnă a muri! Sînteți de acord cu această afirmație?
☐ Da
☐ Nu

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Acordați-vă un punct dacă ați răspuns cu DA la întrebările 1, 2, 5, 6, 7 și 10 și tot un punct pentru răspunsurile cu NU la întrebările 3, 4, 8, și 9.

Faceți totalul punctelor obținute.

Dacă ați obținut 10 puncte: nu numai că nu aveți astîmpăr, dar sînteți chiar destul de nestatornic(ă). Nici o legătură, nici un loc bine stabilit. Libertate totală!

Dacă ați obținut între 7 și 9 puncte: vă place să vă "mișcați" și să întîlniți multă lume. Este destul de dificil să fiți găsit(ă) și să fiți constrîns(ă) la un anumit sedentarism.

Dacă ați obținut între 3 și 6 puncte: vi se întîmplă să nu aveți astîmpăr destul de des, dar apreciați și faptul de a fi considerat(ă) o persoană de încredere, într-un loc în care vă simțiți bine.

Dacă ați obținut mai puțin de 3 puncte: sînteți sedentar(ă) în sufletul dv., iar faptul că nu aveți astîmpăr nu este în nici un caz un pericol care să vă amenințe. (L.D.)

Vă domină nervozitatea?

Sînteți nervoși? Vă este greu să vă stăpîniți emoțiile ori dimpotrivă? Pentru a afla acest lucru, răspundeți prin DA sau NU la următoarele întrebări.

1. La cea mai mică neînțelegere, vă „ambalați” pentru „cauze mărunte”?
☐ Da
☐ Nu.
2. Vă păstrați, în orice împrejurare, chiar în situațiile critice pentru dv., calmul și stăpînirea de sine?
☐ Da
☐ Nu.
3. Atunci cînd sînteți nervos (nervoașă), spuneți lucruri pe care le regretați imediat?
☐ Da
☐ Nu.
4. În caz de panică generală, vă păstrați întotdeauna stăpînirea de sine?
☐ Da
☐ Nu.
5. În ambuteiaje, aveți răbdare, indiferent de ceea ce se întîmplă?
☐ Da
☐ Nu.
6. Ați trecut deja printr-o depresie datorată unei prea mari tensiuni nervoase?
☐ Da
☐ Nu.
7. Sînteți supravegheat(ă) în mod regulat de doctor pentru excesiva dv. nervozitate?
☐ Da
☐ Nu.
8. Vi s-a întîmplat să ratați un examen, o competiție sportivă, o întîlnire de afaceri din pricina prea marii dv. nervozități?
☐ Da
☐ Nu.
9. Răzbunarea este un „fel de mîncare” care se consumă rece?
☐ Da
☐ Nu.
10. Sînteți uneori victima unor ticuri nervoase?
☐ Da
☐ Nu.

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Acordați-vă un punct dacă ați răspuns cu DA la întrebările 1, 3, 6, 7, 8 și 10 și tot un punct dacă ați răspuns cu NU la întrebările 2, 4, 5 și 9. Faceți totalul punctelor obținute.

Dacă ați obținut 10 puncte: sînteți întotdeauna victima nervilor dv. Ei vă „controlează” în totalitate comportamentul, fiind prezenți în toate situațiile posibile.

Dacă ați obținut între 6 și 9 puncte: nervii vă joacă feste, în planuri diferite. Sînteți ori prea liniștit, ori prea nervos. Pe scurt, vă este foarte greu să vă stăpîniți emoțiile.

Dacă ați obținut între 3 și 5 puncte: reușiți uneori să vă stăpîniți. Dar cunoașteți și teribile momente de agitație, în anumite împrejurări. Depinde de situație.

Dacă ați obținut mai puțin de 3 puncte: vă stăpîniți în totalitate. Este foarte greu să vă enerveze cineva și să fiți tulburat. Nervii dv. nu sînt decît niște „componente anatomiche” ca oricare altele...
(L.D.)

Sînteți făcut(ă) pentru a trăi singur(ă)?

Unii caută singurătatea totală, alții fug de ea. Pentru a afla cărei categorii îi aparțineți, răspundeți prin DA sau NU la următoarele întrebări.

1. Ați putea să vă petreceți restul zilelor pe care le mai aveți de trăit pe o insulă pustie?
☐ Da
☐ Nu.
2. Vă simțiți complet deprimat(ă) dacă nu aveți nici o legătură cu ceilalți și cu lumea exterioară?
☐ Da
☐ Nu.
3. Vă descurcați foarte bine singur(ă) și nu aveți nevoie de nimeni?
☐ Da
☐ Nu.
4. Sînteți pentru căsătorie, respectiv pentru viața în doi?
☐ Da
☐ Nu.
5. Trăiți singur(ă) pentru a putea dispune în orice moment de o totală libertate de acțiune?
☐ Da
☐ Nu.
6. Credeți că după moartea partenerului "celălalt" poate supraviețui fără prea mare dificultate, respectiv își poate reface viața?
☐ Da
☐ Nu.
7. Luați toate deciziile importante singur(ă), fără să vă referiți la apropiatii dv. sau la anturajul dv.?
☐ Da
☐ Nu.
8. Căutați contactul cu mulțimea și animația în general?
☐ Da
☐ Nu.
9. Vă simțiți în largul dv. în societate?
☐ Da
☐ Nu.
10. Este inutil sau inconștient să traversezi Atlanticul solitar sau să efectuezi o excursie de unul singur pe munte?
☐ Da
☐ Nu.

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Acordați-vă un punct dacă ați răspuns cu DA la întrebările 1, 3, 5, 6 și 7 și tot un punct dacă ați răspuns cu NU la întrebările 2, 4, 8, 9 și 10. Faceți totalul punctelor obținute.

Dacă ați obținut 9 sau 10 puncte: sînteți făcut(ă) pentru viața solitară. Viața comunitară și convivială vă deranjează enorm.

Dacă ați obținut între 5 și 8 puncte: vă place adesea să fiți singur(ă), dar contactul cu anumite persoane apropiate (părinți sau prieteni) vă este de asemenea indispensabil.

Dacă ați obținut 3 sau 4 puncte: sînteți, înainte de toate, făcut(ă) pentru a trăi alături de ceilalți. Solitudinea nu este unul dintre obiectivele dv. preferate.

Dacă ați obținut mai puțin de 3 puncte: faptul de a trăi singur(ă) vă neliniștește și vă stresează. Aveți nevoie de ceilalți (de celălalt) și chiar și de mai mult. (L.D.)

Sînteți ipohondru (ipohondră)?

Vă obsedează sau vă neliniștește starea sănătății dv.? Bifați căsuțele însemnate cu DA sau NU și veți afla, poate, răspunsul.

1. Vă duceți la medic chiar și pentru...
o bubiță?
☐ Da
☐ Nu.
2. Credeți că sînteți sănătos (sănătoasă) la ora actuală?
☐ Da
☐ Nu.
3. Ați putea să petreceți o săptămînă fără să luați nici un fel de medicament?
☐ Da
☐ Nu.
4. Atunci cînd sînteți bolnav(ă), chiar dacă este vorba de un simplu guturai, vă îngrijați imediat peste măsură?
☐ Da
☐ Nu.
5. Maladiile epocii noastre - mai ales SIDA - vă produc anumite angoase?
☐ Da
☐ Nu.
6. Plecați în străinătate fără a vă lua nici o precauție sanitară (vaccin, medicamente de strictă necesitate etc.)?
☐ Da
☐ Nu.
7. Neliniștile și grijile în legătură cu sănătatea dv. vă fac capricios (capricioasă) și dezagreabil(ă) în relațiile cu cei apropiați?
☐ Da
☐ Nu.
8. Vă plîngeți deseori de cel mai mic rău?
☐ Da
☐ Nu.
9. Cheltuiți în medie un sfert din venitul lunar pe tratamente preventive și consultații medicale?
☐ Da
☐ Nu.
10. Vă puteți lipsi de medicul dv. timp de trei luni sau chiar mai mult?
☐ a) Da.
☐ b) Nu.

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Acordați-vă un punct dacă ați răspuns cu DA la întrebările 2, 3, 4, 7 și 9 și tot un punct pentru răspunsurile cu NU la întrebările 1, 5, 6, 8 și 10.

Faceți totalul punctelor.

Dacă ați obținut între 8 și 10 puncte: sînteți, incontestabil, o persoană ipohondră; din păcate, aceasta nu se rezolvă foarte ușor.

Dacă ați obținut între 5 și 7 puncte: starea sănătății vă obsedează și vă neliniștește uneori, pînă la a deveni o constantă a preocupărilor dv., transformîndu-vă într-o persoană foarte dezagreabilă. Vă considerați foarte bolnav(ă), dar în realitate vă bucurați de o sănătate perfectă.

Dacă ați obținut între 2 și 4 puncte: grija pentru sănătatea dv. este discretă. Nu păreți prea preocupat(ă) de eventualele agresiuni ale unui virus, chiar dacă este cel al gripei!

Dacă ați obținut mai puțin de 2 puncte: sînteți opusul unei persoane ipohondre.

(L.D.)

Visele reflectă problemele pe care le aveți?

Accesul la conflictualitatea inconștientă și pe „calea regală a interpretării viselor”, cum afirma Freud, i-a încurajat pe psihanaliști - și nu numai - să cerceteze acest domeniu. Visul se „țese” pe așa-numitele resturi diurne, fiind definit ca fenomen psihic care apare în timpul somnului, constând în impresii senzoriale preponderent vizuale, cu participarea afectivă și cognitivă a subiectului.

Răspundeți la întrebările de mai jos și veți vedea cum stau lucrurile în ceea ce vă privește.

1. Pe care dintre următoarele personaje ați prefera să le visați?

- ☐ a) Barbă Albastră.
- ☐ b) Dr. Jekyll.
- ☐ c) Marele Gatsby.
- ☐ d) Lucreția Borgia.
- ☐ e) Mizantropul, personajul piesei de Molière.

2. Care dintre visele următoare nu le veți povesti niciodată?

- ☐ a) Singur în biroul patronului dv., vă însușiți carnetul de cecuri al acestuia.
- ☐ b) La căpătîiul tatălui dv. muribund, deconectați aparatele de reanimare care îl mențineau încă în viață.
- ☐ c) Sînteți pe stradă, în pielea goală, și vă plimbați liniștit, privind la vitrine.
- ☐ d) Savant excentric, puneți la punct o substanță ce poate transforma toți fluturii de pe Terra, care vor deveni uriași și amatori de carne umană.
- ☐ e) La o petrecere cu prietenii dv., sînteți singurul care nu este orb, surd, mut sau handicapat.

3. Pentru dv., o pasăre evocă mai degrabă:

- ☐ a) Evaziune.
- ☐ b) Colivie (cușcă).
- ☐ c) Moarte.
- ☐ d) Leagăn.
- ☐ e) Friptură.

4. Visați un incendiu; cum credeți că veți reacționa?

- ☐ a) Vă este frică și rămîneți înlemnit.
- ☐ b) Începeți să alergați pentru a scăpa.

- ☐ c) Căutați imediat în jur pentru a găsi ceva cu care să stingeți focul.

- ☐ d) Știind că dv. ați aprins acest foc, vă ascundeți.

- ☐ e) Doriți să știți neapărat cine a provocat incendiul.

5. Atunci cînd visați vehicule, este vorba mai ales despre:

- ☐ a) Trenuri care aleargă în cîmpie.
- ☐ b) Avioane sau automobile accidentate.
- ☐ c) Carele cerești din tradiția budistă.
- ☐ d) Parașute sau patine cu roțile.
- ☐ e) Un autobuz arhiplin.

6. Într-un vis vă apar două animale sălbatice:

- ☐ a) Pîndesc amîndouă un vînat ascuns în desiș.
- ☐ b) Așteaptă de la paznicul lor porția de mîncare.
- ☐ c) Execută un dans nupțial.
- ☐ d) Ilustrează o reclamă pentru Club Mediteranee.
- ☐ e) Sînt tată și fiu, mamă și fiică, frate și soră.

7. În altă noapte, în vis întîlniți un copil pierdut. Ce faceți?

- ☐ a) Îl luați de mîna și îl duceți să învețe să șofeze într-un poligon.
- ☐ b) După ce ați urcat împreună cu el cele o sută de trepte ale unui templu incaș, îl așezați pe un cub gigantic aflat în centrul unei săli pavate cu marmură.

- ☐ c) Într-o cameră cu pereții acoperiți cu oglinzi, îi arătați imaginea sa reflectată la infinit.
- ☐ d) Îl înveliți într-o pătură și îl obligați să mănânce o enormă prăjitură cu ciocolată.
- ☐ e) Căutați cu febrilitate în buzunare monede și, pe măsură ce le găsiți, i le puneți pe o frunză de viță-de-vie aflată în fața lui.

8. Cel mai adesea visați:

- ☐ a) Săli goale și scări fără sfârșit.
- ☐ b) Cimitire sau săli de operație.
- ☐ c) Insecte, urmărituri, lupte sau agresiuni.
- ☐ d) Personaje necunoscute sau locuri imaginare.
- ☐ e) Bani, alimente, flori, excremente, cadouri.

9. După un vis erotic, cum vă simțiți a doua zi dimineața?

- ☐ a) Rușinat și vinovat.
- ☐ b) Liniștit.
- ☐ c) În formă pentru a trece de la vis la realitate.
- ☐ d) Surprins și nemulțumit.
- ☐ e) Neliniștit și anxios.

10. Ce senzație fizică încercați cel mai adesea în vis?

- ☐ a) Înece.
- ☐ b) Sufocare.
- ☐ c) Cădere.
- ☐ d) Paralizie.
- ☐ e) Senzație de zbor.

11. Ați visat următoarele: așezat pe un taburet, cu picioarele muiate într-un lighean cu apă fierbinte și sare de baie, priviți capul unei femei cu părul roșcat așezat pe etajera unui dulap de bucătărie, ținând între buzele albastre o havană. Puteți modifica visul în noaptea următoare. Ce anume ați hotărî să schimbați?

- ☐ a) Găsiți corpul femeii și îi puneți capul pe umeri, la locul lui, după ce l-ați scos din dulap și ați stins țigara.
- ☐ b) Închideți ușa dulapului pentru a nu o mai vedea și mai adăugați puțină sare de baie în lighean.
- ☐ c) Îi cereți o țigară și, bălăcindu-vă picioarele în lighean, îi povestiți ultimul film vizionat.
- ☐ d) După ce v-ați șters pe picioare, îi întindeți un ruj și îi urați o zi bună.
- ☐ e) Vă scoateți cât puteți de repede picioarele din apă și o luați la fugă din locul acela, îngrozit de spectacol.

12. Cum vă reprezentați, în vis, prin două obiecte, cuplul format de părinții dv.?

- ☐ a) O ceașcă și o farfurioară.
- ☐ b) Un vas cu flori.
- ☐ c) O pendulă și balansierul acesteia.
- ☐ d) O veioză și o priză de curent.
- ☐ e) Un arc și o săgeată.

13. Care dintre următoarele personaje ați putea fi în vis?

- ☐ a) Lolita de Nabokov.
- ☐ b) Saddam Hussein.
- ☐ c) Françoise Sagan.
- ☐ d) Unul dintre cei trei purceluși.
- ☐ e) Frankenstein.

14. Ce titlu de film ar rezuma atmosfera generală a viselor dv.?

- ☐ a) "Asemănare vinovată" de Joseph Ruben.
- ☐ b) "Eșec și moarte" de Bruce Malmuth.
- ☐ c) "Dragostea acaparatoare" de Alan Rudolph.
- ☐ d) "În întuneric" de Pedro Almodovar.
- ☐ e) "Teorema" de Pier Paolo Pasolini.

15. A visa vi se pare:

- ☐ a) Inutil.
- ☐ b) Îngrijorător.
- ☐ c) Stimulant.
- ☐ d) Că te îmbogățește.
- ☐ e) Că îți complică existența.

Cotarea răspunsurilor

Întrebare	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
a	A	A	B	D	A	D	B	D	A	D	C	C	A	C	E
b	C	C	C	B	E	E	D	C	B	B	D	A	E	E	C
c	D	D	D	A	B	A	C	E	E	C	A	D	B	A	D
d	E	E	A	E	D	B	E	B	C	E	E	B	C	D	B
e	B	B	E	C	C	C	A	A	D	A	B	E	D	B	A

Interpretarea rezultatelor

Domină A-urile

Dacă aveți probleme, ele sînt de origine sentimentală sau sexuală. Tot ceea ce se raportează la corp, la atingere, la posesie, la oferire vă alertează sau vă traumatizează în mod inconștient. Vă este frică să vă implicați într-o relație sentimentală, chiar dacă aceasta înseamnă să rămîneți singur(ă) sau să vă mulțumiți numai cu aventuri trecătoare. Frustrat(ă) de relații autentice, nu doriți să vă schimbați modul de viață. Poate că acest lucru ar fi posibil dacă ați încerca să vă jucați cu visele pentru a regăsi ceea ce doriți cu adevărat.

Domină B-urile

"Navigați" la mare altitudine și în sfere foarte diferite de ale anturajului dv. Aveți, cum spune scriitorul Eugene Ionesco, "incomunicabile probleme de comunicare". Introvertit(ă), solitar(ă) și complexat(ă), vă închideți în tăcere. Viața dv. imaginară vă pare mai importantă decît realitatea. Iată de ce vă amintiți foarte bine ce visați. Poate considerați că ceea ce știți nu merită să fie spus sau că ceea ce sînteți nu are nevoie să fie cunoscut. Nu vă simțiți bine în pielea dv. și ați dori să fiți altcineva. Renunțați la carapace și exprimați-vă așa cum sînteți. Analizați și lumea viselor. Vă va releva problemele și situațiile care vă împiedică să fiți deschis(ă) și receptiv(ă) față de ceilalți.

Domină C-urile

Aveți probleme de identitate. Pierdut(ă) în mulțime, căutați modele. Capabil(ă) să treceți de la euforie la deprimare, vă lăsați dus(ă) ca o frunză în vînt de subconștient. Visele dv. nu sînt numai imagini extravagante; ele au un sens. Încercați să le interpretați plecînd de la trecutul dv. sau de la viața actuală. Numai așa veți înțelege nevoia pe care o aveți de a vă face cunoscută propria identitate.

Domină D-urile

Problemele dv. sînt cauzate de o angoasă aproape permanentă. Vă este teamă să nu vă pierdeți slujba sau să nu fiți părăsit(ă) de femeia (bărbatul) vieții dv. Utilizînd imaginile din visele dv., încercați mai degrabă să înțelegeți ce anume motivează această angoasă.

Domină E-urile

Dacă aveți probleme, ele au drept cauză agresivitatea dv., care se eliberează în vise. Vă subestimați. Acesta este motivul pentru care relațiile cu ceilalți sînt adesea agresive. Construiți ziduri în spatele cărora vă adăpostiți. Solitudinea dv. agravează agresivitatea. Pentru a o atenua, amintiți-vă cîteva dintre cele mai bune momente ale copilăriei dv. Înainte de toate, aveți nevoie de mai multă încredere în forțele proprii sau de cineva cu care să discutați fără teama de a fi respins(ă). Vă va reveni dorința de a trăi viața din plin.

(L.D.)

Logic sau supranatural?

Percepția este influențată de trei mari categorii de factori: obiectivi, dependenți de caracteristicile obiectului sau fenomenului perceput, subiectivi (psihologici) și conjuncturali (situaționali). În categoria factorilor subiectivi (psihologici) intră o multitudine de variabile ale celui care percepe: interese, motivații, atitudini, nivel de cultură, particularități ale sistemului cognitiv (rigid, dogmatic, flexibil, complex, simplist) etc. Atunci când obiectul (fenomenul) perceput sau despre care sîntem informați este el însuși insuficient elucidat teoretic sau când este prezentat, după caz, într-o manieră obscură, senzațională, atunci posibilitatea interpretării sale corecte devine și mai dificilă și foarte sensibilă.

Dumneavoastră ce tip de sistem cognitiv aveți?

Cum priviți și interpretați fenomenele ciudate, bizare, inexplicabile sau cel puțin prezentate ca atare?

Parcurgeți testul următor și veți obține o serie de răspunsuri interesante – și, sperăm, utile – la întrebările de mai sus.

1. Vă place să discutați despre întîmplări stranii, ciudate, inexplicabile?

- ☐ a) Da.
- ☐ b) Nu.
- ☐ c) Îmi place, dar sînt destul de sceptic în ceea ce privește autenticitatea lor.

2. Când povestiți despre lucruri neplăcute întîmplătoare altor persoane, obișnuiți să bateți în lemn?

- ☐ a) Da.
- ☐ b) Uneori da, uneori nu.
- ☐ c) Nu.

3. Vă este teamă de numărul 13?

- ☐ a) Nu.
- ☐ b) Da.
- ☐ c) Nu îmi este teamă, dar încerc să evit acest număr (camera de la hotel, un tichet sau un bon cu acest număr etc.).

4. Aveți numărul dumneavoastră norocos?

- ☐ a) Da.
- ☐ b) Nu.

5. Vă citiți cu regularitate horoscopul?

- ☐ a) Nu.
- ☐ b) Da.

6. Ați consultat prezicători, ghicitori în palmă sau în cărți?

- ☐ a) Destul de des.
- ☐ b) Rareori și numai din pură curiozitate.
- ☐ c) Niciodată.

7. Ați aruncat vreodată o monedă într-o fîntînă a dorințelor, de exemplu în Fontana di Trevi din Roma?

- ☐ a) Da.
- ☐ b) Nu am avut ocazia, dar aș face acest lucru.
- ☐ c) Nu, deși am avut (chiar dacă aș avea) ocazia.

8. Ați încercat ca înaintea unei decizii importante să "sondați" destinul dînd în cărți?

- ☐ a) Nu.
- ☐ b) Uneori, dar numai în glumă.
- ☐ c) Destul de des și am ținut seama de ceea ce mi-a "ieșit".

9. Aveți o zi ghinionistă?

☐ a) Nu.

☐ b) Da.

10. V-ați schimbat planurile din cauza unui vis?

☐ a) Da, de câteva ori.

☐ b) Nu, niciodată.

☐ c) O dată sau de două ori.

11. Aveți un talisman, un obiect purtător de noroc?

☐ a) Da.

☐ b) Nu.

12. Aveți și alte modalități asemănătoare de a interpreta sau dirija evenimentele care vă privesc?

☐ a) Da.

☐ b) Câteva.

☐ c) Nu.

Cotarea răspunsurilor

Întrebare	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
a	2	2	0	2	0	2	2	0	0	2	2	2
b	0	1	2	0	2	1	1	1	2	0	0	1
c	1	0	1	-	-	0	0	2	-	1	-	0

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

Între 0 și 4 puncte. Sînteți o persoană rațională, logică la modul absolut. Nu aveți nici un fel de superstiții, căutați întotdeauna explicația riguroasă a tot ceea ce vă înconjoară sau vi se întîmplă.

Sînteți însă sigur că ați răspuns cinstit la toate întrebările testului?

Dacă răspunsul este Da, vă mai adresăm o întrebare: în ce relație vă aflați cu fenomenele acceptate de comunitatea științifică – de exemplu cele parapsihologice –, dar încă incomplet explicate?

Între 5 și 10 puncte. Sînteți o persoană practică și eficientă într-o profesie în care faptele și cifrele sînt mai importante decît orice altceva. Acordați însă drept de existență și unor fenomene senzaționale, neobișnuite, dar dintr-o poziție de circumspecție metodologică – ele există, dar încă nu ne putem pronunța asupra lor. Oricum, puteți face distincția între neobișnuitul științific și superstiție sau șarlatania publicistică. Sînteți un virtual adept al parapsihologiei.

Între 11 și 16 puncte. Sînteți un amestec interesant de scepticism și flexibilitate în interpretarea fenomenelor neobișnuite, a superstițiilor etc. și în includerea lor în experiența personală. Scepticismul dumneavoastră provine nu din respingerea fenomenelor respective, ci din dificultatea corelării lor, din discrepanța care vi se pare că rezultă din confruntarea acestora cu experiențe anterioare.

Cu alte cuvinte, sînteți un adept, un susținător a tot ceea ce este insolit, bizar, inexplicabil, numai că încercați să puneți o oarecare ordine personală în această categorie de fenomene.

Pînă aici nimic deosebit, pentru că există multe persoane cu atitudini și concepții similare cu ale dumneavoastră. Atenție însă! Aveți tendința ca în planificarea și execuția unor activități personale să țineți seama mai mult de semnificații absconse, de superstiții decît de criterii logice și clare. Pe termen lung, o astfel de strategie este cert falimentară.

Între 17 și 24 puncte. Sînteți un adept total, un pasionat chiar, al straniului, al neobișnuitului și al superstițiilor de orice fel. Vă lăsați dominat de acestea din urmă, vă ghidați activitatea aproape exclusiv în funcție de semnificația lor.

Pentru dumneavoastră parapsihologia, astrologia, chiromanția, magia etc. sînt aspecte, fațete ale aceleiași realități din "zona crepusculară". Lucrurile însă nu stau deloc așa, dar pentru a ajunge și personal la această concluzie este necesar un mare efort de voință, de informare riguroasă și de analiză critică a referirilor la fenomenele menționate. În caz contrar, s-ar putea să deveniți o persoană din ce în ce mai ineficientă și dezaprobată. (J.S., F.S.)

Sînteți prizonierul principiilor?

A face compromisuri este pentru unii cel mai bun mod de a ajunge la scopul dorit. Alții, puțin mai încăpățînați, refuză sistematic să își schimbe părerea. Dumneavoastră de care parte vă situați?

1. Ce gen de fotografie vă trezește mai mult nostalgia?

- ☐ a) o fotografie cu un vapor cu aburi, acționat de zbaturi, cu cîțiva turiști pe punte;
- ☐ b) o fotografie cu o locomotivă cu aburi, în mijlocul unui cîmp cu mărăcini.

2. Ce mijloc de transport preferați?

- ☐ a) vaporul;
- ☐ b) trenul.

3. În timpul unei discuții animate ajungeți să întrerupeți pe cineva care vă contrazice?

- ☐ a) nu;

☐ b) deseori;

☐ c) da, dacă subiectul abordat mă ține cu sufletul la gură.

4. Ce obiect considerați că vă este indispensabil?

- ☐ a) ceasul;
- ☐ b) agenda;
- ☐ c) batista.

5. Știrile de la radio și de la televizor sînt importante pentru dumneavoastră?

- ☐ a) sînt indispensabile;
- ☐ b) sînt importante;
- ☐ c) deloc, pot trăi cu ușurință fără să le ascult.

6. Aveți tendința să-l lăsați să aștepte pe corespondentul dumneavoastră care tocmai v-a trimis o scrisoare?

- ☐ a) da;
☐ b) depinde de corespondent;
☐ c) nu, îi răspund imediat.

7. Ați cumpărat o haină prea mare, ați dori să o schimbați, dar nu mai aveți bonul. Încercați totuși să vorbiți cu vânzătoarea?

- ☐ a) da;
☐ b) nu.

8. Un coleg refuză totdeauna să salute. Cum reacționați?

- ☐ a) îl ignor;
☐ b) îl socotesc distrat;
☐ c) îl salut pe un ton ironic.

9. Ce simbolizează o fotografie reprezentând un podeț lung, cu o arcadă din piatră în planul îndepărtat?

- ☐ b) onestitate;
☐ b) impas.

Cotarea răspunsurilor

Pe baza tabelului calculați-vă punctajul.

Întrebare	1	2	3	4	5	6	7	8	9
a	4	4	0	4	4	0	1	0	4
b	1	1	4	2	2	2	4	4	1
c	-	-	2	0	0	4	-	2	-

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

Sub 10 puncte. Vă opuneți la tot ceea ce pare să vă constrângă. În cursul unei discuții, atunci când vi se cere părerea, oferiți în loc de răspuns un surîs gentil, detașat. Totuși, în sufletul dumneavoastră aveți unele certitudini. Numai că vă este teamă să le exprimați și să luptați pentru ele. Veți fi însă mai respectat dacă ați recunoaște că și dumneavoastră aveți unele principii.

De la 11 la 20 de puncte. Aveți obiceiul de a intra în discuție fără încetare, mai ales când este vorba de propriile principii. Aveți totodată regretabila tendință de a crede că aceia care nu o fac sînt prea rigizi, meschini și fără reflexe. Sînteți atașat de anumite valori și sînteți capabil să le apărați, în pofida părerii celorlalți. Fiți însă mai puțin exigent față de ceilalți!

De la 21 la 30 de puncte. Principiile reprezintă pentru dumneavoastră un subiect în care credeți și la care țineți în așa grad încît ați prefera să vă complicați viața decît să renunțați la ele. Dar, totodată, știți să respectați și regulile de viață ale celorlalți, astfel încît atitudinea dumneavoastră este, în general, foarte bine acceptată. Capacitatea de a înțelege ce înseamnă a te bate pentru propriile idei face din dumneavoastră arbitru ideal în cazul conflictelor între colegi. Faceți apel la acest dar pentru a-i împăca pe cei din jur.

Peste 31 de puncte. "Este așa și nu altfel!" ar putea fi pentru dumneavoastră o expresie preferată. Cu alte cuvinte, este inutil de a încerca să vă convingă cineva, nu va avea nici o șansă de a vă face să vă schimbați părerea. Și vai de cei care nu sînt de acord cu dumneavoastră! Vă veți încăpățîna să demonstrați că dumneavoastră aveți dreptate. Dacă nu doriți să întrețineți relații amicale sau de prietenie cu ceilalți, atunci măcar încercați să fiți mai tolerant! Este, de asemenea, un excelent principiu...
(C.T., I.D.)

Aveți motive să consultați un psihanalist?

Răspundeți la întrebările de mai jos și veți vedea dacă e cazul...

1. Ratați o întâlnire importantă. Din ce motiv?

- ☐ a) Am greșit adresa.
- ☐ b) De fapt, nu aveam chef să merg.
- ☐ c) Am luat metroul în sens opus.

2. Sînteți invitată la o petrecere. Care este primul lucru la care vă gîndiți?

- ☐ a) Singurul bărbat care îmi place este logodnicul Elenei.
- ☐ b) Dacă voi întîlni un bărbat simpatic, am de gînd să îl seduc.
- ☐ c) Cu siguranță nimeni nu îmi va remarca prezența.

3. Nu reușiți să găsiți bărbatul potrivit. Care credeți că ar fi cauza?

- ☐ a) Normal, toți bărbații au probleme.
- ☐ b) Poate că îi sperii.
- ☐ c) Mama mi-a spus să nu am încredere în ei.

4. Nu sînteți, cu siguranță, Claudia Schiffer. Cum priviți acest lucru?

- ☐ a) Sînt cam urîtică, așa m-a făcut mama.
- ☐ b) Ce are ea în plus față de mine?
- ☐ c) Și ce dacă, asta nu mă împiedică să plac bărbaților.

5. V-ați purtat foarte urît cu o vecină. De ce?

- ☐ a) Mai bine să te porți urît decît să te lași dominată.
- ☐ b) I-am răspuns pe același ton.
- ☐ c) Nu cred, i-am vorbit normal.

6. Intenționați să vă despărțiți de prietenul dv., care nu dorește acest lucru. Cum reacționați?

- ☐ a) Am greșit ambalîndu-mă, asta îmi va servi drept învățătură de minte.
- ☐ b) Întotdeauna mă pun în situații dificile.
- ☐ c) Nici o problemă, dacă mă gîndesc bine, nu mi-a plăcut niciodată.

7. V-ați certat cu cea mai bună prietenă. Cum reacționați?

- ☐ a) Insist să avem o explicație clară.
- ☐ b) Cu atît mai rău pentru ea, nu era la nivelul meu.
- ☐ c) Nu sînt cu nimic vinovată, este numai vina ei.

8. Aveți - sau veți avea - copii. Cum vă purtați cu ei?

- ☐ a) Trebuie să știe cine comandă în casă.

- ☐ b) Sînt dispusă să îi ascult.
☐ c) Îi las să facă tot ce vor, prea des am fost pedepsită în copilăria mea.

9. Doriți să vă căsătoriți pentru că:

- ☐ a) Ne înțelegem bine, avem aceleași țeluri.
☐ b) Este vorba de pasiune, chiar dacă există și momente rele.
☐ c) De data asta, ne înțelegem perfect.

10. Intenționați să vă cumpărați un pulover nou. Cui îi veți cere părerea?

- ☐ a) Mamei.
☐ b) Celei mai bune prietene.
☐ c) Noului coleg de birou.

11. Ce relații aveți cu mama dv.?

- ☐ a) O ador, dar am nevoie de libertate.
☐ b) Locuiesc foarte aproape de ea.
☐ c) Îi telefonez deseori.

12. Sînteți concediată. La ce vă gîndiți?

- ☐ a) Normal, nu sînt bună de nimic.

- ☐ b) Nu mă înțelegeam cu șefii, păcat.
☐ c) Nu sînt decît niște imbecili siniștri.

13. "El" face pe supăratul toată seara. Cum reacționați?

- ☐ a) Fac și eu pe supărata, asta o să-l învețe minte.
☐ b) Are să-mi reproșeze ceva.
☐ c) E problema lui, o să-i treacă, să nu ne enervăm.

14. Care sînt raporturile dv, cu firma la care lucrați?

- ☐ a) E un loc mizerabil, dar lucrez acolo de zece ani, m-am obișnuit.
☐ b) Nu-mi place să mă fixez, mă mut adesea.
☐ c) Dacă nu capăt avansarea pe care o merit, plec.

15. Îi faceți o scenă soțului/prietenu-lui.

- ☐ a) În felul acesta sparg buba.
☐ b) Nu-i grav, o să mă consoleze el.
☐ c) Așa îi trebuie, a căutat-o cu lumînarea.

Cotarea răspunsurilor

Calculați cîte puncte ați obținut cu ajutorul următorului tabel.

Întrebare	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
a	2	1	1	2	1	0	0	2	0	2	0	2	2	2	0
b	0	0	0	1	0	2	1	0	1	1	1	0	1	1	1
c	1	2	2	0	2	1	2	1	2	0	2	1	0	0	2

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

Între 0 și 10 puncte

Știți cum să vă trăiți viața și, cînd sînteți în dificultate, reușiți să treceți peste aceasta grație abilității de care dați dovadă. Această calitate vă permite să nu vă lăsați copleșită de probleme. Sînteți capabilă să vă autoanalizați și în acest fel nu veți fi nevoită să apelați la un specialist. Totuși, dacă o veți face, veți ști să obțineți maximum de profit.

Între 11 și 20 de puncte

Dacă viața vă pare uneori plină de capcane, nu vă dați bătută și reușiți, de bine, de rău, să cădeți în picioare. Dar această bătălie poate fi obositoare! Ați reușit să vă faceți prieteni și puteți găsi un sprijin în relațiile afective. Cîteva ședințe de psihanaliză sau de psihoterapie vor reprezenta un plus pentru dv.

Între 21 și 30 de puncte

Nu, viața nu este chiar atît de grea pe cît vi se pare! Vedeți jumătatea goală a paharului, dar puteți vedea și jumătatea lui plină. Orice încercare este o sursă de îmbogățire, cu condiția să vă puteți folosi experiențele. Una dintre modalitățile cele mai profitabile de a o face este să vă analizați și să înțelegeți cum anume veți reacționa. Psihanaliza este unul din mijloacele prin care puteți reuși. (L.D.)



CUNOAȘTEREA INTERPERSONALĂ

Un test pentru două generații: părinți și copii

Despre contrastele, neînțelegerile și conflictele dintre generații, dintre părinți și copii, s-au spus și s-au scris mii și mii de lucruri. Chiar dacă prin intermediul unui simplu test nu este posibil să analizăm rădăcinile tuturor acestor probleme, vă putem totuși ajuta să înțelegeți aspectele lor critice, ca și punctele de întâlnire. În ce măsură în familia dv. există o identitate de opinii? Care sînt subiectele în jurul cărora aveți cel mai adesea dispute? În general, care sînt relațiile dintre părinți și copii în familia dv.?

Testul vă oferă deci posibilitatea de a descoperi noi informații - fiecare despre ceilalți -, de a vă cunoaște mai bine, de a vă întâlni, confrunta și... reflecta!

Testul se adresează părinților și copiilor (cel puțin adolescenți) și are următoarea structură: 20 de întrebări comune și cîte 16 întrebări pentru fiecare categorie, întrebări la care se răspunde simplu cu DA sau NU. Răspundeți fiecare la întrebările corespunzătoare, calculați-vă punctajul și... reflectați asupra interpretării. Succes!

Întrebări comune (părinți și copii)

1. Vă place muzica rock?
☐ da
☐ nu
 2. Vă place muzica clasică?
☐ da
☐ nu
 3. Vă place muzica folk?
☐ da
☐ nu
 4. Vă plac mai mult filmele cu probleme sociale decât cele comice?
☐ da
☐ nu
 5. Vă plac mai mult filmele de aventuri decât toate celelalte?
☐ da
☐ nu
 6. Vă place să ieșiți seara (în vizită, la plimbare etc.)?
☐ da
☐ nu
 7. Vă plac vacanțele la mare într-un loc liniștit?
☐ da
☐ nu
 8. Vă place să mergeți cu cortul la munte?
☐ da
☐ nu
 9. Credeți că există situații în care un cuvânt, o expresie în jargon este mai adecvat(ă)?
☐ da
☐ nu
 10. Vă place să ascultați radioul, casetofonul etc. cu sonorul dat la maximum?
☐ da
☐ nu
 11. Aveți prieteni cu care vă întâlniți frecvent?
☐ da
☐ nu
 12. Preferați, din când în când, o masă frugală?
☐ da
☐ nu
 13. Urmăriți frecvent transmisiile sportive la TV?
☐ da
☐ nu
 14. Știți ce este o videodiscotecă?
☐ da
☐ nu
 15. Vă place să glumiți în familie?
☐ da
☐ nu
 16. Vă plac minifustele?
☐ da
☐ nu
 17. Vă plac hainele cu croială clasică?
☐ da
☐ nu
 18. V-ar plăcea să țineți un animal - o pisică, un câine - în casă?
☐ da
☐ nu
 19. Vă place cum este aranjată casa dv.?
☐ da
☐ nu
 20. Citiți romane polițiste?
☐ da
☐ nu
- Întrebări pentru părinți
21. Reușiți adesea să înțelegeți stările copilului (fiului, fiicei) dv. fără ca el să vă spună ceva?
☐ da
☐ nu

22. Vă face plăcere ca la aniversarea sa să-și invite prietenii?
☐ da
☐ nu
23. Dacă aveți ceva de făcut împreună, îi permiteți și copilului dv. să decidă?
☐ da
☐ nu
24. Rîdeți la glumele fiului (fiicei) dv.?
☐ da
☐ nu
25. Considerați că umorul său este bizar și de neînțeles?
☐ da
☐ nu
26. Considerați că dv., cînd erați tînr, ați fost mai bun ca tinerii de astăzi?
☐ da
☐ nu
27. Aveți încredere în opțiunile copilului dv., chiar dacă ele sînt diferite de ale dv.?
☐ da
☐ nu
28. Îi permiteți să iasă seara, dacă știți unde și cu cine se duce?
☐ da
☐ nu
29. Vă este absolut indiferent cine sînt prietenii fiului, fiicei dv.?
☐ da
☐ nu
30. Considerați firesc ca de la o anumită vîrstă copilul dv. să plece în vacanțe doar cu prietenii?
☐ da
☐ nu
31. Considerați că e bine să se dea copiilor lunar o sumă de bani pe care să o cheltuiască așa cum doresc?
☐ da
☐ nu
32. Vă neliniștește foarte mult ideea că într-o zi fiul (fiica) dv. va fi absolut independent(ă)?
☐ da
☐ nu
33. Țineți (ați ținut) seama și de părerea sa în opțiunea pentru o școală, facultate sau profesie (după caz)?
☐ da
☐ nu
34. Ați dorit dintotdeauna ca fiul sau fiica dv. să aibă o anumită profesie?
☐ da
☐ nu
35. Îi împrumutați cîteodată fiului (fiicei) dv. unele obiecte de îmbrăcăminte?
☐ da
☐ nu
36. În general, sînteți mulțumit de relația cu fiul (fiica) dv.?
☐ da
☐ nu
- Întrebări pentru fiu (fiică)
21. Înțelegi întotdeauna ceea ce doresc părinții tăi să-ți spună?
☐ da
☐ nu
22. Îți face plăcere să-ți inviți acasă prietenii cu ocazia unor sărbători, aniversări?
☐ da
☐ nu

23. Ți face plăcere să mergi împreună cu părinții la cinema?
☐ da
☐ nu
24. Crezi că numai prietenii de vîrsta ta sînt demni de încredere și adulții nu?
☐ da
☐ nu
25. Crezi că părinții tăi sînt prea posesivi?
☐ da
☐ nu
26. Ți se pare că ești controlat(ă), supravegheat(ă) mai mult decît alți băieți (fete)?
☐ da
☐ nu
27. Ai încredere în sfaturile părinților tăi?
☐ da
☐ nu
28. Dacă ai necazuri, apelezi la ajutorul lor?
☐ da
☐ nu
29. Crezi că ești în stare să hotărăști singur(ă) în problemele care te privesc?
☐ da
☐ nu
30. Ți ajută părinții în gospodărie?
☐ da
☐ nu
31. Găsești că părinții tăi sînt simpatici?
☐ da
☐ nu
32. Ți-e teamă de discuțiile cu ei?
☐ da
☐ nu
33. Ți-ai prezentat prietenii părinților?
☐ da
☐ nu
34. Prietenii părinților tăi sînt simpatici?
☐ da
☐ nu
35. Apreciezi că părinții tăi ți acordă destulă libertate?
☐ da
☐ nu
36. Te simți în largul tău acasă?
☐ da
☐ nu

Cotarea răspunsurilor

Pentru întrebările comune: Confrunțați răspunsurile la întrebările 1-20 și acordați cîte un punct pentru fiecare răspuns identic, indiferent dacă acesta este DA sau NU.

Pentru întrebările separate: Acordați cîte un punct pentru fiecare răspuns identic cu cel prezentat în grila următoare. Faceți suma punctelor obținute la toate cele 36 de întrebări.

Întrebare	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Părinți	Da	Da	Da	Da	Nu	Nu	Da	Da	Nu	Da	Da	Nu	Da	Nu	Da	Da
Copii	Da	Da	Da	Nu	Nu	Nu	Da	Da	Da	Da	Da	Nu	Da	Da	Da	Da

Interpretarea rezultatelor

a) Părinți și copii. Cu cât este mai mare numărul de răspunsuri identice la primele 20 de întrebări, cu atât este mai mare asemănarea de gusturi, opinii și mentalități în familia dv.

Vă lăsăm să apreciați singuri coeziunea nucleului familial și, de asemenea, să identificați acele aspecte în care sînt mai accentuate deosebirile.

Este normal ca, avînd vârste diferite, să existe deosebiri de opinii, preferințe; totuși, veți fi surprinși cînd veți constata cîte lucruri aveți în comun.

b) Părinți:

● **Între 0 și 14 puncte.** Între dv. și copii există relații destul de tensionate. Vă asigurăm însă că această situație nu se datorează doar uneia dintre părți. Cu mai multă disponibilitate și încredere din partea dv., relațiile de familie se vor îmbunătăți și nu vor mai semăna cu un "război rece". Citiți cu atenție răspunsurile fiului (fiicei) la test; acestea vă pot oferi destule sugestii și motive de reflecție.

● **Între 15 și 27 de puncte.** În familia dv. se manifestă raporturi variabile și destul de dinamice. Există unele neînțelegeri – datorate diferențelor de vîrstă și mentalități –, ca și o anumită tendință de protecție, uneori excesivă, pentru fiul (fiica) dv. Țineți seama de faptul că nu mai este copil, acceptați și punctul său de vedere. Există toate premisele ca aceste relații – și așa bune – să devină optime.

● **Între 28 și 36 de puncte.** Incredibil, dar adevărat: în familia dv. există armonie, încredere, identitate de opinii și respect reciproc față de exigențele și personalitatea celuilalt. Felicitări!

c) Fiu/fică:

● **Între 0 și 14 puncte.** Această strînsoare de fier pe care o acuziți se datorează în principal ție. O dată ce ai constatat diferențele de vederi și intenții dintre tine și părinți, de ce nu cauți acele elemente de comunicare sau înțelegere care obligatoriu există? Ai putea obține mai multă considerație și independență.

Fă și următorul experiment: modifică-ți anumite comportamente și analizează ce interdicții se vor diminua (dispărea) din partea părinților.

● **Între 15 și 27 de puncte.** Raporturile tale cu familia sînt destul de bune; desigur, nu întotdeauna gîndiți la fel și ai destule confruntări cu părinții. Dar prin atitudinea ta leală și matură – chiar dacă puțin ostentativă – ai cîștigat încrederea lor. Un sfat totuși: încearcă să înțelegi mereu punctul de vedere al părinților tăi.

● **Între 28 și 36 de puncte:** Mulți dintre prietenii tăi te invidiază. Ești aproape întotdeauna de acord cu părinții, îi apreciezi și îi stimezi, nu te simți sufocat în familie. Și pentru această situație meritul nu este exclusiv al părinților tăi! (J.S., F.S.)

Sînteți o persoană sociabilă?

Știți să vă faceți prieteni? Vi se cere un sfat sau să faceți un serviciu? Este ușor de trăit cu dumneavoastră? Pe scurt, sînteți sociabil? Pentru a afla, răspundeți la următorul chestionar.

1. O prietenă vă invită la aniversarea ei, dar nu cunoașteți nici unul dintre invitați. Ce faceți?

- ☐ a) mergeți, mulțumit de faptul că întâlniți figuri noi;
- ☐ b) vă oferiți să veniți mai devreme pentru a o ajuta la pregătiri;
- ☐ c) vă cereți scuze, motivînd că sînteți invitat în altă parte în ziua respectivă.

2. Pe stradă, un străin vă întreabă care este drumul spre gară, dar este greu de explicat și sînteți grăbit. Cum procedați?

- ☐ a) îi spuneți să întrebe un polițist aflat în apropiere;
- ☐ b) încercați să-i explicați în modul cel mai simplu posibil;
- ☐ c) îl conduceți personal la gară.

3. Vărul dumneavoastră, pe care nu l-ați văzut de cîteva luni, vă face o vizită, dar tocmai urmăriți un film bun la televizor. Ce faceți?

- ☐ a) închideți televizorul și îi arătați mușafirului dumneavoastră fotografiile din vacanță;
- ☐ b) vă convingeți oaspetele să urmărească filmul împreună;

- ☐ c) lăsați televizorul deschis, dar discutați cu vărul dumneavoastră.

4. Unchiul dumneavoastră vă trimite o sumă de bani. Ce faceți cu ei?

- ☐ a) economisiți banii;
- ☐ b) organizați o mică agapă;
- ☐ c) vă cumpărați ceva cu care să vă decorați camera (un tablou, o lampă drăguță, un tapet).

5. Vecinii dumneavoastră v-au rugat să le supravegheați copilul cît timp ei merg la cinema, dar bebelușul se trezește și începe să plîngă. Ce faceți?

- ☐ a) închideți ușa de la camera copilului și mergeți să citiți în bucătărie;
- ☐ b) luați copilul în brațe și îi cîntați pentru a-l adormi;
- ☐ c) verificați dacă are nevoie de ceva. Dacă plînge degeaba, îl lăsați să plîngă, sperînd că se va liniști.

6. Cînd aveți timp liber, ce preferați să faceți?

- ☐ a) să mergeți la cinematograful cu prietenii și să comentați filmul cu aceștia;
- ☐ b) să dați o raită prin magazine;
- ☐ c) să rămîneți acasă pentru a asculta muzică.

Cotarea răspunsurilor

Atribuiți răspunsurilor alese de dumneavoastră punctajul corespunzător, conform tabelului. Faceți suma punctelor obținute; aceasta poate varia între 6 și 18 puncte.

Întrebare	1	2	3	4	5	6
a	2	1	3	1	1	3
b	3	2	2	3	3	2
c	1	3	1	2	2	1

Interpretarea rezultatelor

● *Dacă ați obținut între 14 și 18 puncte.* Sînteți foarte sociabil, iar colegii vă iubesc mult; sînteți genul de om care își păstrează totdeauna surîsul și care se gîndește mai mult la ceilalți decît la sine. Sînteți ca o rază de lumină în grupul dumneavoastră de prieteni și în familie, constituind un adevărat noroc pentru cei din jur.

● *Dacă ați obținut între 8 și 13 puncte.* Nu agreeți să rămîneți singur, simțiți nevoia de a fi printre oameni. Vă place să faceți servicii celor din jur, dacă acestea nu presupun eforturi prea mari. Căutați mai mult să fiți iubit decît să iubiți, ceea ce nu este suficient. Trebuie să fiți mai sociabil.

● *Dacă ați obținut mai puțin de 8 puncte.* Atenție, trăiți de-a dreptul singur. Sînteți egoist și să nu vă mire faptul că aveți atît de puțini prieteni. Trebuie să știți să vă faceți util, să fiți un pic mai agreabil. Ieșiți din cochilie. Chiar și dumneavoastră ați putea deveni sociabil!

(C.T., I.D.)

Știți cum vă percep ceilalți?

Perspectiva psihologică operează cu mai multe concepte referitoare la personalitate, din care amintim: imaginea de sine (percepția de sine) - felul în care ne vedem, ne percepem propria structură de personalitate; imaginea celorlalți despre propria persoană - felul în care ne văd, ne percep și ne evaluează ceilalți; percepția imaginii celorlalți despre noi înșine. Între aceste trei imagini - care au structuri diferite și, mai ales, grade diferite de corectitudine - apare o dinamică specifică și foarte interesantă, cu efecte asupra satisfacerii trebuințelor psihosociale, funcționării relațiilor interpersonale și integrării în microgrup.

Ținînd seama de anumite legități psihosociale (prima: în principiu, cu persoanele ce au o imagine supradimensionată despre sine se cooperează destul de dificil; a

doua: imaginea celorlalți despre noi înșine - a celor care ne cunosc și cu care interacționăm relativ frecvent - este întotdeauna mai corectă decât imaginea de sine), rezultă că orice modalitate de a ne perfecționa relațiile cu ceilalți are ca premisă cunoașterea modului în care ne văd aceștia.

Reamintim că pe baza celei de-a doua legi prezentate psihologii români au avut contribuții metodologice deosebite: metoda aprecierii obiective a personalității (Gh. Zapan), tehnica interaprecierii (V. Ceaușu).

Citiți cu atenție fiecare întrebare și alegeți (bifați) - fără a vă gândi prea mult - varianta de răspuns care vă caracterizează în cea mai mare măsură.

1. Când vă simțiți cel mai bine în timpul zilei?

- ☐ a) Dimineața, imediat după ce m-am trezit;
- ☐ b) După-amiaza și seara devreme;
- ☐ c) Înainte de a mă duce la culcare.

2. Cum este mersul dumneavoastră?

- ☐ a) Destul de rapid, legănat și cu pași mari;
- ☐ b) Destul de rapid și cu pași mici;
- ☐ c) Mediu ca viteză, cu capul sus și privind în jur;
- ☐ d) Mediu ca viteză și cu privirea de obicei în jos;
- ☐ e) Foarte încet.

3. Care este gestica în timp ce vorbiți cu cineva?

- ☐ a) Stau cu brațele încrucișate;
- ☐ b) Îmi țin mâinile în față, cu palmele cuprinzându-se una pe cealaltă;
- ☐ c) Stau cu una sau ambele mâini în șolduri;
- ☐ d) Ating pe braț persoana cu care vorbesc;
- ☐ e) Îmi frec ușor bărbia, urechea sau mă pieptăn;
- ☐ f) Obişnuiesc să țin un creion sau o țigară în mână.

4. Care este postura dumneavoastră obișnuită în timp ce vă relaxați câteva minute?

- ☐ a) Cu genunchii îndoiți și picioarele lipite;
- ☐ b) Picioare peste picioare;
- ☐ c) Țin picioarele întinse în față;
- ☐ d) Cu un picior îndoit sub mine.

5. Cum reacționați la o situație sau la o replică foarte amuzantă?

- ☐ a) Rîd tare, apreciind astfel replica sau situația;
- ☐ b) Rîd, dar nu prea tare;
- ☐ c) Rîd încetîșor, mai degrabă reținut;
- ☐ d) Zîmbesc larg;
- ☐ e) Zîmbesc ușor.

6. Cum procedați când ajungeți la o petrecere cu un număr mare de invitați?

- ☐ a) Fac în așa fel încît sosirea mea să nu treacă neobservată;
- ☐ b) Intru liniștit și caut cunoscuți;
- ☐ c) Intru liniștit, discret, sperînd să mă observe cît mai puțină lume.

7. Cum reacționați când vă întrerupe cineva dintr-o activitate dificilă și de mare concentrare?

- ☐ a) Chiar mă bucură o întrerupere din cînd în cînd, pentru că astfel mă pot relaxa puțin;
- ☐ b) Mă irită foarte mult;
- ☐ c) N-aș spune că am o reacție deosebită în astfel de situații.

8. Care din următoarele culori vă place cel mai mult?

- ☐ a) Roșu sau portocaliu;
☐ b) Alb;
☐ c) Negru;
☐ d) Albastru închis sau purpuriu;
☐ e) Galben sau albastru deschis;
☐ f) Maro, gri sau violet;
☐ g) Verde.

9. Care este poziția în care obișnuiți să adormiți?

- ☐ a) Întins pe spate;
☐ b) Întins pe burtă;
☐ c) Pe o parte, întins sau ușor ghemuit;

☐ d) Indiferent de poziție, dar cu capul acoperit cu o mînă;

☐ e) Cu capul sub așternut sau sub pernă, indiferent de poziție.

10. Care este visul dumneavoastră mai frecvent?

- ☐ a) Visul în care cad;
☐ b) Visul în care sînt implicat într-o luptă;
☐ c) Căutînd ceva sau pe cineva;
☐ d) Visul în care mă dezbrac sau apar gol;
☐ e) Zburînd sau plutind;
☐ f) Visez foarte rar;
☐ g) În mod obișnuit am vise plăcute.

Cotarea răspunsurilor

Întrebare	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	2	6	4	4	6	6	6	6	7	4
b	4	4	2	6	4	4	2	2	6	2
c	6	7	5	2	3	2	4	7	4	3
d	-	2	7	1	5	-	-	3	2	7
e	-	1	6	-	2	-	-	5	1	5
f	-	-	1	-	-	-	-	1	-	6
g	-	-	-	-	-	-	-	4	-	1

Interpretarea rezultatelor**Dacă ați obținut:**

● **60 de puncte și mai mult.** Ceilalți vă văd ca pe o persoană față de care trebuie să fie destul de precauți, pentru că vă consideră vanitos, centrat pe sine și foarte dominant. Unii vă admiră și ar dori să vă semene cît mai mult, dar majoritatea cunoștințelor nu vă tratează cu încredere și ezită să aibă relații mai strînse cu dumneavoastră.

● **Între 51 și 59 de puncte.** Cei care vă cunosc bine vă consideră o persoană colerică, impulsivă, o persoană căreia îi place să conducă, gata oricînd să ia decizii (deși nu întotdeauna corecte). Sînteți apreciat ca o persoană cu gustul riscului și al aventurii, o persoană căreia îi place să încerce totul sau aproape totul și care știe să-și valorifice șansele.

Ceilalți preferă compania dumneavoastră tocmai pentru această energie pe care o iradiați.

● *Între 41 și 50 de puncte.* Sînteți considerat o persoană dinamică, plină de viață, încîntătoare, amuzantă și întotdeauna interesantă.

Sînteți constant în centrul atenției, dar suficient de echilibrat pentru a nu deveni arogant. Amabil, cu înțelegere și considerație pentru cei din jur, vă oferiți ajutorul ori de cîte ori situațiile o cer.

● *Între 31 și 40 de puncte.* Ceilalți vă percep ca pe o persoană sensibilă, atentă și în același timp practică, inteligentă, talentată sau cel puțin dotată, dar modestă. Nu vă faceți prea ușor prieteni, însă sînteți extrem de devotat celor pe care îi aveți și așteptați același devotament din partea lor. În consecință, nu vă pierdeți ușor încrederea în prieteni, dar o dată aceasta înșelată, vă trebuie foarte mult pentru a restabili relația cu persoana respectivă.

Sînteți deci considerat un prieten adevărat, de nădejde și pe care se poate conta.

● *Între 21 și 30 de puncte.* Sînteți considerat un om meticulos, foarte atent și foarte prudent. Ceilalți ar fi foarte surprinși dacă ați acționa, chiar și o singură dată, impulsiv sau pe baza unei inspirații de moment. Ei se așteaptă ca dumneavoastră să examinați în detaliu toate informațiile disponibile, toate variantele decizionale și consecințele asociate și abia apoi să decideți.

Acest stil comportamental se datorează, în concepția celorlalți, atît meticulozității de care am amintit, cît și unui anumit grad de indolență.

● *20 de puncte și mai puțin.* Sînteți considerat o persoană timidă, indecisă, incapabilă de decizii și implicare, o persoană de care întotdeauna cineva trebuie să aibă grijă.

Aveți tendința de a vedea probleme acolo unde nu există și de a exagera foarte mult dificultatea celor existente.

Unii vă văd și ca pe o persoană ștearsă, plictisitoare, dar cei care vă cunosc foarte bine știu că nu este așa. În pofida indeciziei și pasivismului, sînt destui care preferă compania și prietenia dumneavoastră tocmai datorită calmului pe care îl induceți.

Indiferent de punctajul obținut, vă sugerăm cîteva probleme de reflecție: cum vă percepeți dumneavoastră înșivă? știți cum vă văd ceilalți? ce relație există între cele două imagini? și, mai ales, cine credeți că are dreptate?

În funcție de răspunsurile pe care le dați la aceste întrebări, reflectați și acționați...

(J.S., F.S.)

Credeți că ceilalți vă simpatizează?

Puteți spune în ce măsură vă simpatizează ceilalți: prietenii, colegii, vecinii? Sînteți sigur(ă) că această autoapreciere este obiectivă, adică ea corespunde cu ceea ce cred în realitate ceilalți despre dumneavoastră?

Simpatia este o variabilă psihosocială complexă, cu o multitudine de determinanți individuali și interpersonal și, în același timp, cu numeroase efecte în planul relațiilor noastre cu ceilalți.

Parcurgeți testul următor – răspunzând cu DA sau NU la fiecare întrebare – și veți descoperi lucruri interesante, dacă nu chiar surprinzătoare, despre propria persoană și despre felul în care sînteți văzut(ă) de ceilalți. În plus, interpretarea rezultatelor din finalul testului conține și cîteva recomandări psihologice pentru ameliorarea relațiilor dv. interpersonale.

1. Vă place să fiți întotdeauna în centrul atenției?

- ☐ da
☐ nu

2. Vi se întîmplă deseori să vă vizitați prietenii la ora prînzului fără a-i anunța în prealabil?

- ☐ da
☐ nu

3. Vă place să spuneți bancuri, în special din cele grosolane?

- ☐ da
☐ nu

4. Vă certăți deseori la coadă, într-o aglomerație etc.?

- ☐ da
☐ nu

5. Primiți de ziua dv. cadouri de la persoane neașteptate?

- ☐ da
☐ nu

6. Încercați să vă asumați responsabilitatea pentru un eșec de grup?

- ☐ da
☐ nu

7. Obișnuiți să întîrziati la întîlniri?

- ☐ da
☐ nu

8. Într-o acțiune comună, considerați întotdeauna că dv. sînteți principalul factor al reușitei?

- ☐ da
☐ nu

9. Împrumutați cu plăcere unele obiecte prietenilor?

- ☐ da
☐ nu

10. Dacă într-o activitate cineva este mai bun decît dv., o recunoașteți imediat și fără rezerve?

- ☐ da
☐ nu

11. Într-o discuție simțiți nevoia să aveți întotdeauna ultimul cuvînt?

- ☐ da
☐ nu

12. Vă reamintiți ușor numele persoanelor care v-au fost prezentate sau pe care nu le-ați văzut de mult timp?

- ☐ da
☐ nu

13. Simțiți adesea nevoia prietenilor care să vă încurajeze, să vă înțeleagă?

- ☐ da
☐ nu

14. Căutați să răspundeți la invitațiile prietenilor dv., chiar dacă sînteți ocupat(ă) și ei ar accepta scuzele fără probleme?

- ☐ da
☐ nu

15. Acceptați ușor să găzduiți peste noapte pe prietenul unui prieten care altfel nu ar avea unde să doarmă?

- ☐ da
☐ nu

16. Când vă aflați într-un grup și vorbiți, ceilalți fac liniște și vă ascultă?
☐ da
☐ nu
17. Dacă stricați un obiect împrumutat, încercați imediat să-l reparați sau să cumpărați altul în loc, chiar dacă prietenul dv. spune că nu trebuie?
☐ da
☐ nu
18. Când o persoană apropiată are probleme, o ascultați cu răbdare, chiar dacă vă plictisește?
☐ da
☐ nu
19. Vă amintiți aproape întotdeauna zilele de naștere ale celor dragi și ale prietenilor?
☐ da
☐ nu
20. Într-un grup faceți adesea glume pe seama defectelor unuia sau altuia din cei prezenți, stîrnind rîsul celorlalți?
☐ da
☐ nu
21. Vă deranjează foarte mult glumele la adresa dv.?
☐ da
☐ nu
22. Într-un grup, surîdeți și persoanelor cărora nu le-ați fost încă prezentat(ă)?
☐ da
☐ nu
23. De obicei, rîdeți la anecdotele spuse de ceilalți, chiar dacă nu sînt prea reușite?
☐ da
☐ nu
24. Vă enervează o conversație despre un domeniu în care sînteți insuficient pregătit(ă)?
☐ da
☐ nu
25. Vă place să bîrfiți?
☐ da
☐ nu
26. Vă manifestați exuberanța și buna dispoziție în preajma unor persoane care au necazuri?
☐ da
☐ nu
27. Vă place (v-ar plăcea) să-i impresionați pe ceilalți cu hainele dv. frumoase și scumpe?
☐ da
☐ nu
28. Mențineți legătura cu persoanele cunoscute în vacanțe, concedii?
☐ da
☐ nu
29. Aveți obiceiul de a spune prietenilor ce nu merge între dv. și ei?
☐ da
☐ nu
30. Vă simțiți stingher(ă) în mijlocul unui grup foarte mare?
☐ da
☐ nu
31. Chiar dacă nu posedați arta conversației, vă place să luați parte la o convorbire interesantă dintre alte persoane?
☐ da
☐ nu
32. Prietenii vă vizitează des?
☐ da
☐ nu

33. Dacă fumați, cereți permisiunea celorlalți când vreți să o faceți?

- ☐ da
☐ nu

34. Dialogați adesea cu membrii familiei dv.?

- ☐ da
☐ nu

35. Dacă cineva exprimă o opinie cu care nu sînteți de acord, reacționați imediat?

- ☐ da
☐ nu

36. Rîdeți adesea cu familia, prietenii de lucrurile amuzante, de încurcăturile prin care ați trecut?

- ☐ da
☐ nu

Cotarea răspunsurilor

Acordați cîte un punct pentru fiecare răspuns corespondent cu cele de mai jos și faceți suma: 1 Nu; 2 Nu; 3 Nu; 4 Nu; 5 Da; 6 Da; 7 Nu; 8 Nu; 9 Da; 10 Da; 11 Nu; 12 Da; 13 Nu; 14 Da; 15 Nu; 16 Da; 17 Da; 18 Da; 19 Da; 20 Nu; 21 Nu; 22 Da; 23 Da; 24 Nu; 25 Nu; 26 Nu; 27 Nu; 28 Da; 29 Da; 30 Nu; 31 Da; 32 Da; 33 Da; 34 Da; 35 Nu; 36 Da.

Interpretarea rezultatelor

● *Între 36 și 28 de puncte:* sînteți într-adevăr o persoană simpatizată și probabil o știți deja. Nu numai în familie, ci și în grupul de prieteni, la serviciu etc. ceilalți vă apreciază pentru cordialitatea și disponibilitatea dv., ca și pentru respectul pe care-l manifestați față de ei.

Vă plac petrecerile în grup – pe care le organizați cu plăcere și în casa dv. –, ca și discuțiile liniștite cu cei mai apropiați.

O altă calitate pentru care ceilalți vă apreciază este capacitatea de a ști să ascultați. De asemenea, respectați opiniile celorlalți, chiar și atunci cînd acestea sînt diferite de ale dv. În interiorul unui grup sînteți un lider indiscutabil, fapt pentru care mulți doresc să vă semene.

● *Între 27 și 15 puncte:* sînteți o persoană plăcută, mai ales cînd vă aflați în mijlocul familiei sau în compania unor persoane cunoscute de mult timp.

Prezența dv. socială e bună, aveți disponibilități pentru prieteni și le acordați cu plăcere din timpul dv., chiar dacă uneori sînteți prea entuziast(ă) și deveniți ușor obositor pentru ceilalți. Este adevărat însă că această atitudine o aveți numai față de cei care vă plac și care, la rîndul lor, v-au arătat o atenție deosebită. Față de persoanele foarte diferite de dv. manifestați rezerve, aveți chiar un disconfort și atunci vă retrageți.

Ambele situații sînt însă excepții; în general, ceilalți vă consideră o persoană simpatcă și un bun prieten.

● *Între 14 și 0 puncte:* indiscutabil, aveți probleme de relaționare interpersonală și nu sînteți o persoană prea simpatizată. Dacă răspunsurile la întrebările 1, 2, 3, 8, 20, 25, 27, 33, 35 sînt diferite de cele prezentate în grila de cotare, atunci poziția

dv. necorespunzătoare în sistemul apreciativ interpersonal se datorează unei exuberanțe excesive și unei prezențe prea active în viața celorlalți, ceea ce deranjează.

În familie acest lucru vi se iartă, însă în relațiile cu ceilalți nu, și s-ar putea să vă pierdeți mulți prieteni. Nefiind atent(ă) la exigențele celorlalți, manifestați în fond un egocentrism accentuat.

Căutați să analizați mai profund situațiile în care vă aflați și personalitatea celor cu care interacționați, astfel încât să fiți în consonanță cu ei.

Dacă răspunsurile dv. diferă la întrebările 6, 9, 13, 21, 30, 34, sînteți o persoană nesigură și excesiv de rezervată. Relațiile cu ceilalți vă neliniștesc și pentru că gândiți că ei vă consideră sub nivelul lor.

Analizați și celelalte răspunsuri și reflectați la atitudinile și comportamentele conținute în ele.

Aveți mai multă încredere în dv. și modificați-vă, pentru început, două-trei din comportamentele respective. Veți vedea, surprinzător de rapid, o schimbare în atitudinea celorlalți față de dv. (J.S., F.S.)

Test pentru doi

Răspundeți la întrebările de mai jos, apoi rugați-l pe partenerul dv. să facă același lucru. Lăsați-l singur; nu trebuie să ghicească ce anume ați răspuns dv., ci să-și spună, sincer, părerea. Confrunțați apoi rezultatele...

1. Sînteți mai degrabă:

- ☐ a) Mică de statură.
- ☐ b) Mijlocie.
- ☐ c) Înaltă.
- ☐ d) Imensă.

2. Cum este corpul dv.?

- ☐ a) Prea slab.
- ☐ b) Numai curbe și rotunjimi.
- ☐ c) Cu adevărat subțire.
- ☐ d) Cam greoi.

3. Cu care dintre următoarele vedete vă puteți identifica din punct de vedere fizic?

- ☐ a) Charlotte Gainsbourg.
- ☐ b) Lova Moor.
- ☐ c) Linda Evangelista.
- ☐ d) Valérie Lemerrier.

4. Sînteți mai degrabă:

- ☐ a) Timid.
- ☐ b) Calm.
- ☐ c) Rezervat.
- ☐ d) Impulsiv.

5. Frumusețea dv. este de tip:

- ☐ a) Androgen, subtil.
- ☐ b) Senzual, sexy.
- ☐ c) Modern.
- ☐ d) Sănătos, natural.

6. Părul dv. este:

- ☐ a) Drept.
- ☐ b) Buclat.
- ☐ c) Ondulat.
- ☐ d) Creț.

7. Aveți:

- ☐ a) Ochi șagalnici.
- ☐ b) Alunițe.
- ☐ c) O gură mare.
- ☐ d) Pistrui.

8. A mânca înseamnă:

- ☐ a) O necesitate.
- ☐ b) O plăcere.
- ☐ c) Ceva inutil.
- ☐ d) O sărbătoare.

9. Ce anume v-ar plăcea să puteți schimba, dacă ați avea o baghetă magică?

- ☐ a) Talia dv.
- ☐ b) Bustul.
- ☐ c) Picioarele.
- ☐ d) Greutatea.

10. Vă adorați însă:

- ☐ a) Fața dv.
- ☐ b) Corpul.
- ☐ c) Alura.
- ☐ d) Părul.

11. Parfumul dv. este întotdeauna:

- ☐ a) Proaspăt.
- ☐ b) Cald, senzual.
- ☐ c) Niciodată la fel două zile la rând.
- ☐ d) Cu miros de flori.

12. La ce servesc, după părerea dv., hainele?

- ☐ a) La definirea personalității.
- ☐ b) La punerea în valoare a corpului.
- ☐ c) La a te impune.
- ☐ d) La disimularea defectelor.

13. Pentru un bărbat este foarte important ca o femeie să aibă:

- ☐ a) O piele fină.
- ☐ b) Părul lung.
- ☐ c) Dinți frumoși.
- ☐ d) Un corp musculos.

14. Care sînt culorile veșmintelor dv.?

- ☐ a) Negru, maro, gri și alb.
- ☐ b) Luminoase, vii și vesele.
- ☐ c) Întotdeauna la modă.
- ☐ d) Naturale: bleu jeans degradeuri de la bej la brun.

15. Cum anume considerați că trebuie să fie coafura?

- ☐ a) Trebuie să-mi vină bine, și cu asta basta.
- ☐ b) Părul trebuie să-mi ajungă pînă în talie.
- ☐ c) Trebuie să-mi schimbe înfățișarea.
- ☐ d) Simplă și practică.

16. Ce definiție ați da cuvîntului "oglindă"?

- ☐ a) Reflexie a sinelui.
- ☐ b) Privirea ființei iubite.
- ☐ c) Verdict.
- ☐ d) Accesoriu de frumusețe.

17. Ce doriți cu adevărat?

- ☐ a) Să fiți iubită.
- ☐ b) Să îi placeți bărbatului iubit.
- ☐ c) Să fiți cea mai frumoasă.
- ☐ d) Să fiți apreciată.

18. Sînteți foarte supărată; el se interesează de:

- ☐ a) O tînăra teribil de ambițioasă.
- ☐ b) O tînăra "burdușită" cu diplome.
- ☐ c) O tînăra ultrasexy.
- ☐ d) O tînăra supersportivă.

19. Dacă ați fi fost cîntăreață, ați fi fost:

- ☐ a) Sinead O'Connor.
- ☐ b) Una dintre cîntărețele ce îl acompaniază pe Prince.
- ☐ c) Sade.
- ☐ d) Hélène Rollés.

20. Dacă ați fi actriță, în locul cui v-ar fi plăcut să jucați?

- ☐ a) Anne Parillaud în "Nikita".
- ☐ b) Sharon Stone în "Basic Instinct".
- ☐ c) Julia Roberts în "Pretty Woman".
- ☐ d) Vivien Leigh în "Pe aripile vântului".

21. Care din următoarele cuvinte vă place?

- ☐ a) A simți.
- ☐ b) A mîngîia.
- ☐ c) A descoperi.
- ☐ d) A trăi.

Interpretarea rezultatelor

Mai întîi EL

Dacă a obținut o majoritate de a. Partenerul dv. vă vede tare slăbuță și deci extrem de fragilă; în consecință, dorește să vă protejeze. Să știți însă că, în secret, nu i-ar displace să vă mai îngrășați puțin! Și nici să vă îmbrăcați și machiați pentru a vă pune în valoare feminitatea. Pentru el, ochii dv. sînt imenși, plini de lumină, inteligență și sensibilitate; se gîndește adesea la ei și în nici un caz nu i-ar plăcea ca acești ochi să privească la alt bărbat.

Dacă a obținut o majoritate de b. Omul pe care-l iubiți consideră că aveți un corp perfect – bustul lui Kim Basinger, picioarele lui Noemi Campbell etc. – și este fericit că vă are alături. Dar i-ar plăcea să fiți ceva mai înaltă... ca să puteți fi admirată de departe. Încarnați, pentru el, un vis. Profitați...

Dacă a obținut o majoritate de c. Fără îndoială, pentru el sînteți tipul manechinului. Înaltă, subțire. Întotdeauna superb coafată și machiată.

Fizicul dv. îl pune pe el în valoare. Opinia dv. este lege și dacă vă îngrășați cumva două kilograme, va fi convins că așa trebuie. Da, sînteți steaua lui și nu trebuie decît să întrețineți mitul...

Dacă a obținut o majoritate de d. Vă vede plinuță, extrem de senzuală și găsește că aveți un farmec nebun, iar corpul dv. este autentic feminin. Nu semănați deloc cu prietenele dv... Eventualele mici defecte nu fac decît să vă mărească farmecul. Pentru el, vara sau iarna, arătați splendid. Sînteți într-adevăr norocoasă, căci puteți obține orice de la el, mai ales că nu rezistă niciodată minunatului dv. surîs...

E rîndul dv.!

Ați obținut o majoritate de a. Sînteți o timidă; nu i-ați arătat încă testul acesta, deoarece nu doriți să-și imagineze cine știe ce... I-ați dat întotdeauna de înțeles că fizicul dv. nu este prea grozav, nu ce își dorește cu adevărat. Vă e teamă să descoperiți că totuși vă place. Dați-i testul, rezultatul va fi mult mai puțin înfricoșător decît vă închipuiți.

Ați obținut o majoritate de b. Abia așteptați să aflați ce anume a răspuns el la întrebările testului pentru a ști dacă este la înălțimea situației... Bineînțeles, i-ați permis să descopere multe dintre farmecele dv., dar nu sînteți prea sigură de el. Liniștiți-vă, vă aflați pe aceeași lungime de undă; rezultatele obținute de el vă vor permite să vă convingeți.

Ați obținut o majoritate de c. Aveți clasă. Sînteți o persoană seducătoare, fără a vă strădui prea mult pentru aceasta. Ați înțeles multe lucruri pe care prietenele dv. nu le vor afla decît mult mai tîrziu. Pe scurt, sînteți perfectă. Și l-ați fermecat pe partenerul dv., așa cum o dovedesc, de altfel, rezultatele obținute.

Ați obținut o majoritate de d. Oferiți totul, suportați totul și, în consecință, vă aflați printre cele mai simpatice persoane din grupul dv. Dar de fapt sînteți în permanență măcinată de îndoieli. Și vă întrebați mereu cum de nu vă părăsește partenerul. Ați văzut rezultatele pe care le-a obținut? Sînteți mulțumită?

Și acum AMÎNDOI!

Numărați cîte răspunsuri comune ați obținut.

Între 15 și 21 de răspunsuri comune. Prima ipoteză: unul din voi (sau poate amîndoi) a (ați) trișat. Luați-o de la capăt! A doua ipoteză: sînteți cuplul secolului. Defectele dv. sînt calități pentru el. Trăiește alături de cea mai frumoasă femeie din lume și este mulțumit. Nu încercați să-l convingeți că nu are dreptate, va găsi acest lucru cel puțin ciudat... Și are dreptate!

Între 8 și 14 răspunsuri comune. Partenerul dv. are nevoie să viseze din cînd în cînd. Ei da, vă crede, cîteodată, diferită de ceea ce sînteți în realitate. Puteți verifica. Dar ceea ce contează este că simte nevoia să vă schimbați. De altfel, vă pretați la acest joc. Formați un cuplu potrivit.

Între 1 și 7 răspunsuri comune. De cîtă vreme vă cunoaște? Mai mult de un an? Dacă da, ce imaginație! Sînteți mai degrabă o fantasmă decît o prietenă. Încercați să îl aduceți la realitate dacă doriți să rămîneți împreună.

Și acum puneți deoparte foaia de hîrtie pe care a răspuns la întrebările testului. O veți reciti singură, în liniște și veți vedea cum anume vă consideră cu adevărat.

(L.D.)

Evaluați-vă teama de ceilalți

Indicați, prin cifre de la 0 la 3, care sînt acum (și nu în urmă cu un an sau chiar o lună): - intensitatea disconfortului resimțit în situația indicată, în prima coloană; - tendința de a evita această situație, în a doua coloană. Dacă este vorba de o situație cu care nu v-ați confruntat niciodată, imaginați-vă pur și simplu cum anume v-ați fi comportat în situația respectivă și cum anume ați fi evitat-o.	Această situație îmi provoacă: nici un disconfort = 0 un disconfort accentuat = 1 destul de multă anxietate = 2 panică = 3	Încerc să evit această situație: niciodată = 0 rareori = 1 adesea = 2 de fiecare dată = 3
1. A vorbi în fața unui grup de persoane.		
2. A împărtăși sentimentele intime în timpul unui tête-a-tête.		
3. A interveni pentru a vă comunica punctul de vedere în timpul unei discuții.		
4. A cere cuiva care vorbește cu voce tare, la cinematograf, să tacă.		
5. A fi observat de cineva atunci cînd lucrați ceva.		
6. A merge la o petrecere unde nu cunoașteți decît foarte puțină lume.		
7. A telefona la o mare instituție pentru a cere informații.		
8. A refuza o persoană care vă cere să îi faceți un serviciu.		
9. A întîlni pe cineva important sau cu o funcție înaltă.		
10. A angaja o conversație cu persoane pe care nu le cunoașteți.		
11. A scrie, a mânca, a bea sau a merge în fața altor persoane.		
12. A duce înapoi la magazin un lucru pe care l-ați cumpărat, dar care nu vă mai place.		
13. A susține un examen oral, un test de aptitudini, un interviu de angajare.		
14. A discuta banalități (despre vreme, de exemplu) cu vecinii.		

Interpretarea rezultatelor

Gradul dv. de teamă

Pentru a afla importanța pe care o joacă în viața dv. teama de ceilalți, faceți totalul punctelor pe care le-ați înscris în cele douăzeci și opt de căsuțe ale celor două coloane. Veți obține un scor cuprins între 0 și 84.

Dacă ați obținut mai puțin de 10 puncte:

Se pare că nu simțiți niciodată disconfort în prezența celorlalți. Sînteți sigur(ă) că ați fost sincer(ă) cu dv. înșivă? Poate că sînteți un reprezentant cu totul aparte al speciei umane!

Dacă ați obținut între 10 și 29 de puncte:

Din cînd în cînd, resimțiți o ușoară anxietate în prezența celorlalți. Această reacție este normală, dar ea poate duce la alterarea unora dintre relațiile dv. sociale, mai ales dacă ați trecut de mai multe ori cifrele 2 și 3 în căsuțele tabelului.

Dacă ați obținut între 30 și 50 de puncte:

Se pare că vă temeți de multe dintre confruntările cu ceilalți și suferiți din această cauză. Ce ar fi să vă hotărîți să rezolvați problema?

Dacă ați obținut mai mult de 50 de puncte:

Resimțiți multă anxietate în relațiile cu ceilalți și acest lucru vă afectează în mare parte viața. Ar fi bine să consultați un medic sau un psiholog.

Tipul dv. de teamă

Cunoașteți acum măsura în care vă temeți de ceilalți. Dar de fapt ce anume ascunde această teamă? Pentru a ști, în fine, de ce anume vă este cel mai mult frică în contactele cu ceilalți, citiți în continuare analiza punctajelor obținute, situație cu situație.

Ați obținut cele mai multe puncte la situațiile nr. 1, 3, 7, 9 și 13: înainte de toate, vă este teamă să fiți evaluat(ă) de ceilalți. Aceasta înseamnă că vă este teamă că vă vor aprecia negativ propria persoană sau ceea ce ați făcut.

Ați obținut cele mai multe puncte la situațiile nr. 2, 6, 10 și 14: ceea ce vă neliniștește, în primul rînd, este să faceți confidențe altora. Aceasta înseamnă că ar putea să vă cunoască mai bine trăirile intime, personalitatea dv.

Ați obținut cele mai multe puncte la situațiile nr. 4, 8 și 12: vă sperie cel mai mult situațiile în care trebuie să vă impuneți în fața celorlalți. Adică să vă puneți în valoare drepturile și să vă apărați opiniile.

Ați obținut cele mai multe puncte la situațiile nr. 5 și 11: ceea ce vă pune într-o situație neplăcută este privirea celorlalți; ceea ce contează pentru dv. este atenția pe care v-o arată.

(L.D.)

Aveți spirit de echipă?

Există persoane care îndrăgesc activitățile colective, unde spiritul de camaraderie și de înțajutorare devine regulă. La polul opus, sînt persoane care preferă să acționeze individual, regăsindu-se singuri față în față cu ei înșiși.

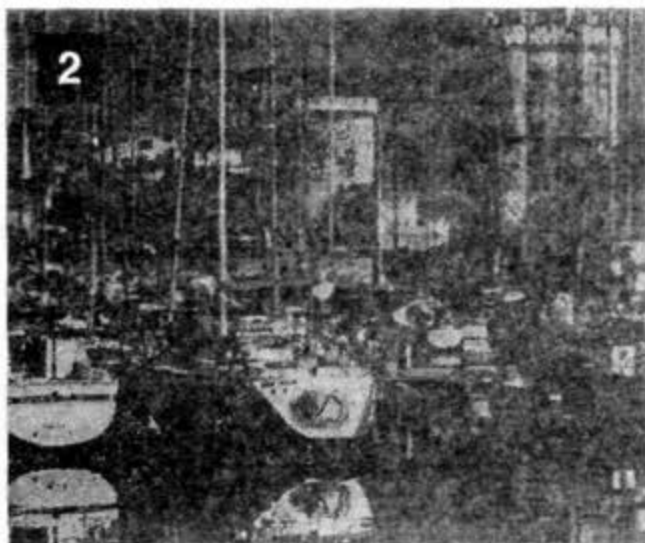
Dumneavoastră ce tip de comportament adoptați în viață?

Pentru o bună evaluare a modului propriu de acțiune - individual sau de grup -, încercuiți varianta de răspuns care vă caracterizează cel mai bine, pentru fiecare din întrebările ce urmează.

1. Priviți fotografiile de mai jos. Care din ele vă stîrnește curiozitatea?

☐ a) Fotografia nr. 1.

☐ b) Fotografia nr. 2.



2. Care fotografie vă suscită mai mult nostalgia?

☐ a) Fotografia nr. 1.

☐ b) Fotografia nr. 2.

3. Pentru ce gen de activitate optați în timpul dv. liber?

☐ a) Colecționarea de obiecte.

☐ b) Grădinărit.

☐ c) Jocul de cărți.

4. Membrii familiei dv., cu care vă înțelegeți foarte bine, doresc să vă facă o vizită de cîteva zile. Acest lucru vă face plăcere?

☐ a) Bineînțeles.

☐ b) Da, dar mă deranjează puțin.

☐ c) Nu, îmi creează prea multe neajunsuri.

5. Ați avea dorința să vă revedeți colegii de clasă zece sau cincisprezece ani mai tîrziu?

☐ a) Nu.

☐ b) Cu siguranță, da.

6. Vă place să vă ocupați de organizarea muncii dv. și a celor din anturajul dv.?

☐ a) Nu, ceilalți știu mai bine ce au de făcut.

☐ b) Depinde de împrejurări.

☐ c) Da, îmi place foarte mult.

7. Vă place să discutați probleme care țin de suflet?

- ☐ a) Da.
☐ b) Da, dacă toată lumea participă.
☐ c) Nu.

8. Ce ați reproșa persoanelor din anturajul dv.?

- ☐ a) Incapacitatea de a asculta.
☐ b) Lipsa inițiativei.
☐ c) Faptul că nu îmi împărtășesc păreri.

9. Vi se pare atrăgător peisajul din fotografia de mai jos?

- ☐ a) Bineînțeles.
☐ b) Nu, este prea monoton.



Cotarea răspunsurilor

Întrebare	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Total	
										pe variante	general
a	4	1	0	4	1	0	4	2	1		
b	1	4	2	1	4	2	2	4	4		
c	-	-	4	0	-	4	0	0	-		

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

4 - 10 puncte

În mijlocul unui grup nu vă simțiți deloc în largul dv. Cel mai adesea preferați să fiți singur și să evitați pe cât posibil munca în echipă. Cu o singură excepție: atunci când dv. sînteți cel ce organizează și dirijează operațiile! În acest caz, aveți însă tendința de a conduce în stil exclusiv, astfel încît colaboratorii dv. nu sînt decît simpli figuranți.

Sfatul psihologului: învățați să împărțiți responsabilitățile și să transferați sarcinile. În caz contrar, cei din jur nu se vor simți luați în serios.

11 - 20 puncte

Nu vă place cu adevărat să lucrați în echipă. Totuși, dacă acest lucru este necesar, sînteți capabil să contribuiți la reușita unei activități comune. În asemenea situații dați dovadă de energie și voință mai ales cînd coechipierii dv. nu depun suficient efort.

Sfatul psihologului: sînteți pe drumul cel bun, încercînd să participați cu abnegație la o muncă în grup. Perseverați! Vă veți putea, în sfîrșit, debarasa de o sensibilitate care vă marchează destul de mult.

21 - 30 puncte

Sînteți coechipierul ideal! Responsabil și activ, luați inițiative, știți să conduceți o echipă. Investiți fără rețineră întreaga energie pentru reușita unei cauze și puneți

totdeauna binele colectiv deasupra interesului personal. Știți să vă faceți din fiecare coleg de echipă un aliat, să încurajați colaboratorii pentru a-și pune în valoare talentul, în profitul întregii echipe.

Sfatul psihologului: continuați să acționați astfel! Capacitatea dv. de a asculta și de a-i mobiliza pe ceilalți permite întărirea spiritului de echipă.

Peste 31 de puncte

Vă simțiți confortabil doar în mijlocul unui grup, iar munca în echipă vă convine cel mai mult pentru că vă place să fiți îndrumat și încurajat. Performanțele dv. cresc când știți că sînteți apreciat. Dimpotrivă, de cîte ori trebuie să vă asumați responsabilități, intrați în panică și aveți tendința de a abandona activitatea.

Sfatul psihologului: încercați să fiți ceva mai stăpîn pe dv., să vă asumați întotdeauna responsabilități. Veți obține astfel numeroase avantaje în viața de grup, iar munca dv. va fi mult valorizată. (A.Cr.)

Ce rol jucați în grup?

Printre fenomenele care caracterizează grupurile mici se numără și cel al distribuției rolurilor. Astfel, pe baza unor caracteristici personale și interpersonale, a percepției acestora, a dinamicii concrete de microgrup etc., unii membri își asumă anumite roluri - ceilalți recunoscînd sau nu acest lucru -, iar altora li se atribuie de către grup.

Funcționarea în rolurile respective poate avea consecințe pozitive sau negative pentru o persoană - facilitarea sau frînarea (blocarea) dezvoltării unor aptitudini, a unor stiluri interacționale ș.a., în funcție de o serie întreagă de factori (compatibilitatea individ-rol, natura intrinsecă a rolului etc.).

Acest test vă oferă posibilitatea de a identifica rolurile și comportamentele pe care le aveți în grup. Deci nu este vorba de rolul și comportamentele de rol pe care credeți că le aveți, ci de cele pe care vi le recunoaște grupul. Practic, avem de-a face cu un test de percepție interpersonală și care se poate aplica cel mai bine în colectivitățile școlare, studențești, eventual ca suport al unor activități de instruire specifice; de asemenea, poate fi aplicat în grupul de prieteni.

Rugați sau stabiliți ca doi-trei membri ai grupului - care vă cunosc foarte bine - să parcurgă testul, evaluîndu-vă însă pe dumneavoastră; evident, ei vor opta pentru un singur răspuns la fiecare întrebare.

Aplicați-vă și dumneavoastră testul, apreciînd ce rol și comportamente credeți că aveți în grup - ceea ce, repetăm, presupune că ceilalți recunosc ca atare acest lucru - și nu rolurile pe care v-ar plăcea sau ați dori să le jucați.

Prin compararea răspunsurilor - al dumneavoastră și al celor care vă apreciază -, veți afla, așa după cum se arată în final, destule lucruri noi despre propriul profil interpersonal.

Alegeți la fiecare întrebare răspunsul care credeți că vă caracterizează cel mai bine sau în cea mai mare măsură.

1. Care credeți că este rolul dumneavoastră în grup?

- ☐ a) liderul;
- ☐ b) prietenul tuturor;
- ☐ c) un bun ascultător;
- ☐ d) protectorul celor slabi;
- ☐ e) bîrfitorul;
- ☐ f) țapul ispășitor;
- ☐ g) bufonul;
- ☐ h) omul bine informat;
- ☐ i) altele.

2. Atitudinea proprie față de activitatea în grup este:

- ☐ a) entuziastă;
- ☐ b) responsabilă;
- ☐ c) ușor superficială;
- ☐ d) indiferentă;
- ☐ e) exprimă frustrarea, pentru că sînt capabil să fac altceva mai bine.

3. Atmosfera pe care o creați în grup este:

- ☐ a) caldă;
- ☐ b) rece;
- ☐ c) agitată;
- ☐ d) confuză;
- ☐ e) sînt oarecum izolat, așa că nu contribuie cu nimic la atmosfera de grup.

4. Ce fel de șef ați fi în grupul din care faceți parte?

- ☐ a) perfect;
- ☐ b) dominator;
- ☐ c) cooperant;
- ☐ d) nu aș interveni decît în problemele de coordonare a eforturilor individuale.

5. Cum acționați în grup?

- ☐ a) cu experiența și maturitatea specifice vârstei;

- ☐ b) cu o experiență și o maturitate superioare vârstei mele;
- ☐ c) cu o experiență și o maturitate inferioare vârstei pe care o am.

6. Cum vă manifestați față de superiori (șefi) și/sau față de cei mai în vîrstă?

- ☐ a) cu respect;
- ☐ b) cu precauție;
- ☐ c) oarecum ca egalul lor;
- ☐ d) cu resentimente.

7. Cum îi tratați pe inferiori (subalterni) și/sau pe cei semnificativ mai tineri?

- ☐ a) cu condescendență;
- ☐ b) pot spune că destul de des îi exploatez;
- ☐ c) îi ajut;
- ☐ d) mi-e cam teamă de competiția cu ei.

8. Cum credeți că afectează (ar afecta) munca și activitatea de grup viața dumneavoastră personală?

- ☐ a) sînt două lumi separate;
- ☐ b) se completează foarte bine;
- ☐ c) munca și activitatea în grup îmi perturbă destul de mult viața personală.

9. Cum credeți că influențează viața dumneavoastră personală munca și activitatea în grup?

- ☐ a) sînt două chestiuni separate;
- ☐ b) viața mea personală influențează negativ munca și activitatea în grup;
- ☐ c) pentru mine, viața personală constituie o bună premisă pentru munca în grup.

10. Cum valorificați șansele, ocaziile care vi se ivesc?

- ☐ a) cu maximum de eficiență;
- ☐ b) destul de bine;
- ☐ c) mă sperie schimbarea, așa că nu fac mai nimic;
- ☐ d) nu am prea avut șanse deosebite pînă acum.

11. Cum vedeți confruntarea, competiția?

- ☐ a) fac parte din viață și sînt pregătit să lupt;
- ☐ b) cedez destul de repede;

- ☐ c) sînt o ocazie potrivită pentru discuții;
- ☐ d) reprezintă surse de mare disconfort.

12. Care este prima impresie pe care o creați celorlalți?

- ☐ a) de om inteligent și care știe ce are de făcut;
- ☐ b) cu simțul umorului;
- ☐ c) sînt foarte insignifiant, așa că...
- ☐ d) deși am destule calități, nu reușesc să trezesc atenția celorlalți;
- ☐ e) ceilalți mă văd ca pe un om interesant pe care ar dori să-l cunoască

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Acordați cîte un punct pentru fiecare răspuns care coincide cu cel al colegilor care v-au apreciat.

Dacă ați obținut:

Între 8 și 12 puncte. Percepeți corect (sau foarte corect, în cazul celor cu 11-12 puncte) imaginea pe care grupul și-a format-o despre dv. De asemenea, ceilalți vă cunosc foarte bine, inclusiv felul de a gîndi.

Această cunoaștere reciprocă foarte bună nu spune nimic însă despre conținutul său. Ce sînteți, un lider sau un țap ispășitor? Un entuziast sau un superficial?

Vă invităm la analiza răspunsurilor și, în funcție de situația concretă, la adoptarea unor strategii de schimbare a comportamentelor, implicit a rolului în grup.

În fine, vă mai sugerăm o temă de reflecție: comportamentele dumneavoastră, fiind bine cunoscute de ceilalți, sînt și ușor predictibile. Ce implicații are acest fapt, ținînd seama și de poziția oficială a unei persoane într-un grup?

Între 0 și 7 puncte. Cunoașteți în mai mică măsură - sau chiar deloc - felul în care vă percep ceilalți. Prima condiție pentru o eventuală evoluție în structura apreciativă a grupului este însă tocmai cunoașterea imaginii celorlalți despre dumneavoastră, imagine întotdeauna mai corectă. În caz contrar, veți rămîne prizonierul unui rol marginal, al unor comportamente ineficiente sau disfuncționale. (J.S., F.S.)

Știți să vorbiți la telefon?

Deși pentru mulți dintre noi telefonul a devenit ceva obișnuit, nu toți știu să-l folosească în mod corect din punct de vedere psihologic. Poate mai mult decât în comunicarea directă, face-to-face - unde particularități și nuanțe ale mesajului nostru sînt susținute și prin componente ecto-semantice - în comunicarea telefonică trebuie respectate anumite reguli și trebuie adoptată o atitudine specifică.

Care sînt aceste reguli? Care trebuie să fie lungimea și structura unui mesaj telefonic eficient?

Puteți afla răspunsurile la aceste întrebări - și nu numai la ele - aplicîndu-vă proba de mai jos și citind recomandările din final. Precizăm că întrebările testului se referă la convorbirile telefonice în care *realmente* avem ceva de transmis/recepționat și nu la cele făcute în... lipsă de altceva mai bun!

1. În mod obișnuit, cîte convorbiri telefonice aveți pe zi?

- ☐ a) 1 - 3
- ☐ b) 4 - 6
- ☐ c) 7 sau mai multe.

2. Telefonul se află pe un birou. Care este poziția dv. preferată cînd vorbiți?

- ☐ a) Aplecat peste birou, rezemîndu-mă pe cot.
- ☐ b) În picioare, aproape de birou.
- ☐ c) Stau așezat confortabil la birou.

3. Ce faceți înainte de a forma numărul dorit?

- ☐ a) Îmi notez aspectele esențiale pe care le voi aborda.
- ☐ b) Nu pregătesc nimic special, improvizez.
- ☐ c) Mă gîndesc la două probleme: ce obiectiv trebuie să ating și ce mijloace trebuie să folosesc în acest sens.

4. Cît de repede vorbiți la telefon?

- ☐ a) Vorbesc mai repede decât în mod obișnuit.
- ☐ b) Vorbesc mai lent decât într-o convorbire față în față.

5. În timp ce aveți o discuție cît de cît importantă cu cineva sună telefonul. Cum procedați?

- ☐ a) Mă angajez în convorbirea telefonică, lăsîndu-l pe interlocutorul de față să aștepte.
- ☐ b) Îl informez pe cel care mă cheamă că sînt ocupat cu cineva și îl rog să-mi spună pe scurt despre ce este vorba.
- ☐ c) După ce interlocutorul s-a prezentat, îl spun politicos că-l voi rechema după ce termin discuția cu vizitatorul.

6. Cum preferați să fie "mediul dv. telefonic"?

- ☐ a) Prefer, dacă se poate, să mă izolez.
- ☐ b) Mă adaptez bine la toate situațiile; zgomotul și alte discuții nu mă împiedică să vorbesc la telefon.

7. Care este lungimea convorbirilor dv. telefonice?

- ☐ a) Variaza după natura convorbirilor.
- ☐ b) Nu sînt atent la trecerea timpului.
- ☐ c) Îmi impun limitarea sistematică a duratei convorbirilor, fără discuții inutile.

8. Telefonul sună la o oră destul de nepotrivită, însă persoana de la capătul firului a greșit numărul. Cum reacționați?

- ☐ a) Îi accept cu calm scuzele.
☐ b) Îi spun că n-ar strica să fie atent.

9. Cum credeți că trebuie procedat dacă vă cheamă șeful în timp ce discutați la telefon cu un colaborator din altă localitate?

- ☐ a) Îi cer scuze colaboratorului și mă duc imediat la șef.
☐ b) Mă scuz în fața șefului și continui convorbirea telefonică.

10. În timpul unei convorbiri telefonice apar, inevitabil, și momente de liniște, de pauză. Cum reacționați la ele?

- ☐ a) Caut rapid să le scurtez, revenind la tema discuției, pentru a nu pierde timp.
☐ b) Spun câteva banalități pentru a umple pauzele respective.
☐ c) Știu să folosesc momentele de pauză, ele punctează comunicarea.

11. Sînteți nervos sau obosit. Cum vă comportați la telefon?

- ☐ a) Știu să-mi disimulez dispoziția, starea.
☐ b) Unele semne, vocea mă trădează, dar reușesc să mă stăpînesc.
☐ c) Nu mă mai controlez, ridic tonul, omit formulele de politețe etc.

12. Pentru care din serviciile următoare folosiți telefonul?

- ☐ a) Informații privind anumite numere de telefon.
☐ b) Punctul a, plus chemarea unui taxi.
☐ c) Punctele a și b, plus telegrame telefonate etc.
☐ d) Punctele a, b și c, plus diferite cumpărături ce se pot face prin telefon.

13. Ce faceți cînd trebuie să așteptați la telefon cîteva zeci de secunde?

- ☐ a) Mă gîndesc la alte probleme pe care le am de rezolvat în ziua respectivă.
☐ b) Parcurg în diagonală ziarul preferat, o revistă etc.
☐ c) Aștept cu nerăbdare vocea interlocutorului.

14. O voce necunoscută vă răspunde că persoana căutată lipsește. Cum reacționați?

- ☐ a) Sînt surprins, nu prea știu ce să spun și închid telefonul.
☐ b) Îmi exprim nemulțumirea și închid.
☐ c) Improvizez un mesaj scurt, spun că voi reveni sau comunic unde pot fi găsit.
☐ d) Îi explic în detaliu problema mea celui de la capătul firului.

15. Ce părere aveți de următorul enunț: "Surîsul se aude la telefon, deci surîdeți!"?

- ☐ a) Seamănă a slogan publicitar.
☐ b) Este o afirmație fără sens.
☐ c) Din punct de vedere psihologic este corect.
☐ d) În cazul videotelefonului înțeleg, dar așa...

Cotarea răspunsurilor

Întrebare	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
a	1	1	4	1	1	1	6	6	1	3	6	1	6	1	2
b	4	3	1	6	3	6	1	1	4	1	3	2	3	3	1
c	2	6	6	-	6	-	3	-	-	6	1	4	1	6	6
d	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	2	3

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

● *Peste 65 de puncte.* Știți perfect să comunicați, atât față în față, cât și la telefon. Cunoașteți formulele care trebuie utilizate pentru stabilirea și derularea interacțiunii. Sînteți politicos, expresiv și convingător în comunicarea prin telefon, acesta reprezentînd pentru dumneavoastră un adevărat instrument psihologic. Felicitări!

● *Între 40 și 65 de puncte.* Chiar dacă nu cunoașteți toate secretele de utilizare a telefonului, sînteți conștient de rolul și efectele unei bune comunicări.

Încercați să vă faceți un mic plan înainte de orice convorbire telefonică; structurați-vă cit de cit mesajul, căutați să fiți mai concis și gîndiți-vă că trebuie să și refuzați, să spuneți și "nu".

În fine, nu uitați că telefonul trădează mult mai mult decît credeți din dispozițiile dumneavoastră afective.

● *Sub 40 de puncte.* Acest rezultat este obținut atît de cei care-și petrec viața la telefon (!), cât și de cei care au o aversiune psihologică față de el.

Persoanele din prima categorie nu știu să-și dirijeze convorbirile și să le integreze în momente favorabile, nu își ascultă suficient interlocutorul, nu respectă întotdeauna regulile principale de politețe.

Refugiul excesiv în telefon poate fi o formă mascată de egoism și/sau un indicator de inadaptare ori de incapacitate decizională.

Pentru persoanele din a doua categorie, explicațiile sînt multiple. Aversiunea față de telefon poate proveni din lipsa unor abilități generale de comunicare, dintr-o timiditate peste medie, din experiențe anterioare traumatizante etc.

Vă asigurăm însă că prin proceduri psihologice adecvate – și destul de simple – puteți rezolva ușor mica dumneavoastră problemă. (J.S., F.S.)

Arta conversației

Eficiența unei convorbiri, a unei întîlniri de lucru depinde, în condițiile în care există un anumit grad de interes al interlocutorilor pentru problema pusă în discuție, de foarte mulți factori: utilitatea informațiilor schimbate, modul de structurare a mesajelor, concordanța dintre comportamentele nonverbale și conținutul semantic (asigurarea comunicării totale), capacitatea de decodificare a acelorași componente nonverbale ale partenerului și adecvarea la situație etc.

Dumneavoastră știți să discutați? Vă oferim posibilitatea de a verifica acest lucru prin testul pe care vi-l propunem, anume prin reacțiile și comportamentele interlocutorilor dumneavoastră în timpul comunicării.

De obicei, interlocutorul meu...

1. Nu-mi dă șansa de a mă pronunța; eu am ce spune, dar nu am posibilitatea să-mi expun informațiile și/sau opiniile.
☐ da
☐ nu
2. Mă privește în față în timpul discuției și astfel pot să-mi dau seama că mă ascultă.
☐ da
☐ nu
3. Mă întrerupe foarte des în cursul discuției.
☐ da
☐ nu
4. Îmi creează sentimentul unei discuții utile și/sau interesante.
☐ da
☐ nu
5. Se agită în permanență; creionul, hîrtia, alte obiecte reprezintă pentru el mai mult decît cuvintele mele.
☐ da
☐ nu
6. Surîde încurajator, făcîndu-mă să mă simt în largul meu.
☐ da
☐ nu
7. Îmi distrage mereu atenția cu întrebări și comentarii.
☐ da
☐ nu
8. Încearcă să mă combată întotdeauna.
☐ da
☐ nu
9. Denaturează sensul cuvintelor mele și le dă sensul care îi convine.
☐ da
☐ nu
10. Îmi spune de-a dreptul să tac atunci cînd încerc să ridic vreo obiecție.
☐ da
☐ nu
11. Îmi spune părerea lui numai după ce îmi termin ideea.
☐ da
☐ nu
12. Se ocupă de altceva în timpul discuției – urmărește pe furiș televizorul, radioul, răsfoiește presa, privește adesea la ceas etc. –, fiind evident neatent la ceea ce-i spun.
☐ da
☐ nu
13. Este foarte interesat de concluziile pe care le trag.
☐ da
☐ nu
14. Reușește întotdeauna să plaseze unul sau mai multe cuvinte în narrațiunea sau argumentarea mea.
☐ da
☐ nu
15. Mă privește ca și cum m-ar aprecia.
☐ da
☐ nu
16. Spune că s-a gîndit și el la același lucru, ori de cîte ori vin cu o propunere nouă.
☐ da
☐ nu
17. Dă aprobator din cap, stimulîndu-mă astfel în cursul discuției.
☐ da
☐ nu
18. Plasează glume, anecdote cînd încerc să vorbesc despre ceva serios.
☐ da
☐ nu

19. Impune ca toți să fie de acord cu el; orice enunț se termină cu o întrebare: "Nu sînteți de acord?", "Aveți cumva altă opinie?" etc.

☐ da

☐ nu

20. Se poartă ca și cum l-aș împiedica să facă ceva mai bun.

☐ da

☐ nu

Cotarea răspunsurilor

Acordați cîte un punct pentru fiecare răspuns dat de dv. care coincide cu grila următoare: 1 Da; 2 Nu; 3 Da; 4 Nu; 5 Da; 6 Nu; 7 Da; 8 Da; 9 Da; 10 Da; 11 Nu; 12 Da; 13 Nu; 14 Da; 15 Nu; 16 Da; 17 Nu; 18 Da; 19 Da; 20 Da.

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

● *Între 14 și 20 de puncte.*

Aveți dificultăți majore în comunicare: nu știți să vă structurați mesajele, să captați și să mențineți atenția interlocutorilor, să trageți concluzii, să vă adecvați comportamentul la stilul partenerilor. În același timp, nici nu știți să ascultați – orice întrerupere sau intervenție a interlocutorului este negativ distorsionată de susceptibilitatea dumneavoastră exagerată.

În consecință, vă recomandăm să căutați parteneri de discuție cu interese și preocupări cît mai aproape de ale dumneavoastră. Motivația comună îi va face să accepte mai ușor deficiențele majore de comunicare pe care le aveți. Apoi, va trebui să învățați să comunicați, mai ales dacă această capacitate face parte din instrumentarul dumneavoastră profesional. Problema nu este foarte ușoară, dar nici foarte dificilă – studiul unor lucrări de specialitate, mult exercițiu și succesele vor veni cu certitudine.

● *Între 8 și 13 puncte.*

Aveți unele deficiențe în comunicare, semnalate de întrebările la care ați obținut puncte.

Acordați mai multă atenție partenerului și modului propriu de comportare în cursul interacțiunii, evitați concluziile pripite – cu privire la tema discuției, la stilul și persoana celui cu care stați de vorbă – și totul va fi foarte bine.

● *Între 3 și 7 puncte.*

Fără discuție, sînteți un bun interlocutor. Aveți însă și dumneavoastră tendința de a neglija uneori interlocutorul, fapt pentru care vă reamintim că dialog înseamnă partener prezent.

● *Între 0 și 2 puncte.*

Felicitări! Știți ce și cum să comunicați, știți să ascultați. Puteți fi un exemplu pentru ceilalți.

(J.S., F.S.)

Aveți putere de convingere?

Capacitatea de convingere este, în mod obiectiv, o calitate esențială – și, în general, corect percepută ca necesitate – pentru multe profesii: cadru didactic, manager, consilier, psihoterapeut, specialist în vânzări etc. Opiniile sînt însă mult diversificate în ceea ce privește structura acestei calități: de la considerarea aproape exclusivă a unui factor sau altuia (competență profesională, charismă, autoritarism, flexibilitate interpersonală etc.) pînă la acordarea unor ponderi diferite aceluiași factori funcționînd în regim de interacțiune. Aceasta din urmă este, de fapt, și concepția specialiștilor în comunicarea persuasivă.

Dv. aveți putere de convingere? Cît de mare este aceasta și pe ce se bazează? Aveți succes într-un proces de negociere economică, financiară etc.? Cu alte cuvinte, care este nivelul dv. de competență persuasivă?

Alegeți, la fiecare din întrebări acea variantă de răspuns care corespunde cel mai bine concepției sau experienței dv. în domeniul persuasiunii; la itemii ce prezintă situații inedite proiectați-vă ca și cum ar trebui să acționați "aici și acum" și indicați (alegeți) una din posibilitățile enumerate.

1. Care este opinia dv. despre următorul enunț: "Nu trebuie urmată niciodată prima impresie în relațiile cu ceilalți, pentru că aceasta este, în general, inadecvată"?

- ☐ a) Este un enunț pertinent.
- ☐ b) Prima impresie este adesea cea corectă.
- ☐ c) Nu cred că există criterii precise în acest sens.

2. La care din "instrumentele" de mai jos recurgeți pentru a convinge pe cineva?

- ☐ a) Puterea de seducție.
- ☐ b) Cunoștințele mele de literatură.
- ☐ c) Un umor reconfortant.
- ☐ d) Experiența psihologică.

3. Aveți, în general, ultimul cuvînt într-o discuție de natură financiară cu prietenii, colegii, în familie?

- ☐ a) Adesea și fără nici o dificultate.
- ☐ b) Depinde de forma în care mă aflu.
- ☐ c) Foarte rar.

4. După opinia dv., un specialist în vânzări este:

- ☐ a) Cineva care-și petrece timpul cam fără rost.
- ☐ b) Cineva care se scoală devreme și muncește mult.
- ☐ c) Cineva care vrea să cîștige mulți bani.
- ☐ d) Cineva care are o competență specifică și complexă.

5. Dacă ar trebui să negociați în numele instituției la care sînteți angajat, care ar trebui să fie obiectivul dv. principal?

- ☐ a) Să păstrez, indiferent de ceea ce se întîmplă, prestigiul instituției mele.
- ☐ b) Să obțin un contract cu drepturi și obligații foarte precise pentru instituția mea.
- ☐ c) Să-mi creez o imagine de individ scripitor care știe să argumenteze.

6. Cel pe care încercați să-l convingeți vă spune: "Ceea ce-mi propuneți/sugerați etc. mi se pare inadecvat". Cum reacționați?

- ☐ a) Îl întreb imediat: "Inadecvat? În raport cu ce?"
- ☐ b) Propun o ușoară modificare.
- ☐ c) Accept remarca, adăugând: "Știu că este mai greu așa, dar în acest mod veți realiza cel mai mult".
- ☐ d) Admit remarca fără alte comentarii.

7. Cu care din enunțurile de mai jos sînteți de acord? Într-o discuție, indiferent de natura sa...

- ☐ a) ...întotdeauna trebuie spus adevărul și numai adevărul.
- ☐ b) ...anumite aspecte pot fi, uneori, disimulate, înfrumusețate etc.
- ☐ c) ...există și minciuni scuzabile, mai ales în situații delicate."

8. În ce relații vă aflați cu vecinii?

- ☐ a) Distanțe, îi salut politicos și atât.
- ☐ b) Amicale, discut deseori cu ei.
- ☐ c) Inexistente, uneori nici nu-i recunosc.

9. Unul din subalternii dv. este pe cale de a obține un succes important într-o negociere, dar în prealabil vă solicită o mărire a salariului. Cum procedați?

- ☐ a) Discut cu el și îi explic faptul că procedeul său nu este corect.
- ☐ b) Îl asigur că succesul său va fi recompensat, dar și în acord cu politica salarială a instituției.
- ☐ c) Discut cu superiorii mei.
- ☐ d) Refuz de la bun început, pentru a nu crea un precedent.

10. Cum considerați că este mai bine să procedați pentru a determina un interlocutor să vorbească?

- ☐ a) Abordez o problemă oarecare (fotbal, politică, vreme etc.).
- ☐ b) Intru direct în subiect.
- ☐ c) Vorbesc mai întâi despre mine, pentru a-i insufla curaj.

- ☐ d) Vorbesc în prealabil despre el și profesia (ocupația) sa.

11. Cartea pe care o citiți vă plictisește. Ce faceți?

- ☐ a) O termin, parcurgînd-o în diagonală.
- ☐ b) Citesc ultimele două capitole, în general finalul, pentru a o înțelege.
- ☐ c) Renunț, nu am timp de pierdut.

12. Știți să-l readuceți la tema discuției pe un interlocutor care cam bate cîmpii și aceasta fără ca el să se simtă jignit?

- ☐ a) Da, știu, dar nu-mi prea place să procedez astfel.
- ☐ b) Știu și o fac foarte ușor.
- ☐ c) Nu știu și nici nu cred că aș putea.

13. Ce strategie utilizați pentru a convinge pe cineva?

- ☐ a) Pun mai multe întrebări interlocutorului pentru a-i cunoaște opinia și a alege argumentele adecvate.
- ☐ b) Înainte de toate, îmi susțin opinia cu convingere.
- ☐ c) Îmi prezint punctul de vedere aparent neutru, neimplicat.
- ☐ d) În principiu, nu-l las să-și dezvolte argumentele, spunîndu-i de la început că sînt greșite.

14. Care dintre calitățile de mai jos considerați că este cea mai importantă în domeniul comunicării persuasive?

- ☐ a) Răbdarea.
- ☐ b) Generozitatea.
- ☐ c) Credibilitatea.
- ☐ d) Spiritul deschis.

15. Dacă interlocutorul repetă de 2-3 ori aceeași obiecție, aceasta înseamnă că:

- ☐ a) Nu are coerență, logică.
- ☐ b) Insistă, pentru că are nevoie de informații complete.
- ☐ c) Este indecis și/sau încearcă să mă pună în dificultate.

Cotarea răspunsurilor

Întrebare	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
a	6	2	5	1	4	6	1	2	4	5	6	3	6	3	1
b	1	1	3	4	6	4	6	6	6	3	3	6	4	1	4
c	2	3	1	2	1	5	3	1	2	1	1	1	5	6	2
d	-	6	-	6	-	1	-	-	1	6	-	-	1	2	-

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

● Între 15 și 40 de puncte

Competența dv. persuasivă este scăzută și – deși îi recunoașteți necesitatea – nici nu știți cum trebuie să procedați pentru a vă dezvolta această calitate. Competența strict profesională nu este suficientă, mai sînt necesare o oarecare deschidere spre oameni, arta de a vorbi cu ușurință fără a emite banalități, un “simț” al dialogului și, mai ales, capacitatea de a argumenta.

Se pare că problemele dv. sînt esențial de ordin psihologic. În primul rînd, nu aveți încredere în procedurile de această natură care vă pot ajuta să vă dezvoltați capacitățile, aspect evident mai ales dacă ați obținut punctaj minim la întrebările 1, 2, 6, 10, 12 și 13.

În al doilea rînd, aveți dificultăți de relaționare interpersonală și/sau de adaptare la situații. Nu sînteți prea liniștit în situații încordate, vă temeți de confruntări care ar putea afecta echilibrul dv.; vă simțiți mai destins, mai protejat atunci cînd lucrați singur și aveți o activitate puternic structurată, rutinieră.

Fie că vă cunoașteți, fie că nu vă cunoașteți slăbiciunile și explicațiile lor, să știți că aceste puncte slabe nu sînt de nedepășit. Fiecare om se poate perfecționa, cu condiția să vrea acest lucru și să știe cum.

Aveți nevoie de o cultură psihologică mai bogată, de un studiu mai riguros și mai sistematic în acest domeniu. Apoi, contacte interpersonale mai frecvente și mai extinse, activități care provoacă destindere vor contribui, treptat, la creșterea încrederii în sine, vă vor permite să vă dovedeți competența în toate situațiile profesionale și socio-umane, chiar și în cele mai complicate.

● Între 41 și 60 de puncte

Cunoașteți bine regulile interacțiunii eficiente, astfel încît vă descurcați și în situații delicate. Diplomat – și în același timp “alergător de fond” –, știți să vă stăpîniți, să vă gradați acțiunile, obligînd interlocutorul să-și dezvăluie ideile și intențiile; pe acest fond, dv. alegeți apoi strategia persuasivă eficientă.

Realizați ușor contacte interpersonale, aveți o conversație interesantă și nu confundați negocierea – în sens foarte larg – cu înfruntarea.

Totuși, aveți tendința de a vă lăsa dominat, de a fi dezorientat de un interlocutor tenace, care utilizează metode prea directe sau mai puțin ortodoxe. Puteți redeveni însă stăpîn pe situație: reflectați rapid și schimbați strategia, instrumentele dv. fiind, așa cum am arătat, destul de numeroase.

Într-o negociere propriu-zisă, va trebui deci să fiți atent, să nu renunțați la vigilență.

● 61 de puncte sau mai mult

Întrucît știți să observați, să ascultați și să fiți expeditiv – fără a fi repezit –, sînteți un maestru în arta de a convinge, de a negocia. Vigilent, prompt în a sesiza din zbor cea mai mică fisură în argumentația sau în apărările "adversarului", știți să "scoateți din mîneacă" atuuri incontestabile.

Sînteți bun psiholog și bun logician, ceea ce vă permite să vă expuneți argumentele concis și clar, fără a agresa interlocutorul, fără a-l plictisi și, mai ales, fără a-l subestima: apreciați – corect – că într-un proces de convingere, într-o negociere, discuțiile dintre parteneri trebuie să se desfășoare ca de la egal la egal.

Perfecționați-vă permanent strategiile psihologice și tehnicile de argumentare și nu excludeți faptul că puteți întîlni oricînd pe cineva la fel de competent – dacă nu chiar mai bun – în persuasiune.

Pentru cei care au obținut peste 80 de puncte, atenție la pericolul supraevaluării de sine, cu o consecință posibilă: superficialitatea. (J.S., F.S.)

Capacitatea de persuasiune

A convinge este o artă. Cum o exercitați: cu siguranță, cu ardoare sau cu perseverență?

1. Conduceți o expediție polară. Echipajul vă apreciază, deoarece...

- ☐ a) Sînteți îndrăzneț.
- ☐ b) Sînteți sincer.
- ☐ c) Sînteți generos.

2. Vă place un film, dar cel mai bun prieten îl detestă, ceea ce vă face să fiți:

- ☐ a) Furios.
- ☐ b) Încăpățînat.
- ☐ c) Vorbăreț.

3. Nereușind să vă convingeți vecinul să vă împrumute pe loc pick-up-ul...

- ☐ a) Așteptați pînă a doua zi dimineată.
- ☐ b) Vă adresați altui vecin.
- ☐ c) Bateți cu pumnul în masă.

4. Cînd erați copil, ce spuneți mamei pentru a putea merge la o zi onomastică?

- ☐ a) "Ne va aduce acasă, cu mașina, tatăl unui coleg".
- ☐ b) "Ești de acord, mamă, bineînțeles!".
- ☐ c) "Mămico, dar asta mi-ar face o plăcere deosebită!"

5. Cum procedați pentru a-i cîștiga total pe cei din jur?

- ☐ a) Îi convingeți că acționați spre binele lor.
- ☐ b) Îi luați prin surprindere.
- ☐ c) Le promiteți luna de pe cer.

6. Dacă ați fi un strălucit avocat, v-ați apăra clienții, deoarece...

- ☐ a) Le cunoașteți temeinic dosarul.
- ☐ b) Știți să pledați foarte bine.
- ☐ c) Reușiți să emoționați jurații.

7. Discutați ferm cu prietenii dumneavoastră. Sînteți influențat de cei care...

- ☐ a) Debordează de entuziasm.
☐ b) Sînt mai obraznici decît dumneavoastră.
☐ c) Nu vă cer părerea.

8. Oamenii care nu reușesc niciodată să vă amăgească sînt...

- ☐ a) Imprudenți.
☐ b) Ipocriți.
☐ c) Pretențioși.

9. Sînteți un cavaler din evul mediu. Ce faceți pentru a cîștiga încrederea seniorului?

- ☐ a) Capturați șeful dușmanilor dumneavoastră.
☐ b) Vă țineți cu fidelitate promisiunile.
☐ c) Apărați pe cei sărmani și slabi.

10. Vărul dumneavoastră vrea să vă convingă să săriți cu parașuta. Reușește să vă convingă, deoarece este...

- ☐ a) Rezistent ca o broască țestoasă.
☐ b) Răbdător ca un bîtlan.
☐ c) Încăpățînat ca un catîr.

11. Sînteți sigur că ați reușit să convingeți un adult abia atunci cînd spune:

- ☐ a) "Te cred!"
☐ b) "De acord!"
☐ c) "Ai cîștigat!"

12. Visați să fiți ales căpitanul echipei de baschet. Ce le spuneți membrilor echipei?

- ☐ a) Vă voi face să cîștigați!"
☐ b) "Sînt jucătorul cel mai puternic!"
☐ c) "Sînt cel mai bun prieten al vostru!"

Cotarea răspunsurilor

Consultînd tabelul care urmează, încercuiți litera care coincide cu răspunsul dat de dumneavoastră.

Numărați literele bifate (cînd litera este subliniată, numărați două puncte). Citiți interpretarea corespunzătoare liniei cu punctaj maxim.

Știți să convingeți?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Cu siguranță	<u>a</u>	a	c	b	<u>b</u>	a	c	<u>c</u>	a	c	b	b
Cu ardoare	c	b	<u>b</u>	a	a	<u>c</u>	a	b	c	b	a	<u>c</u>
Cu perseverență	b	c	a	<u>c</u>	c	b	b	a	<u>b</u>	a	<u>c</u>	a

Interpretarea rezultatelor

● **Cu siguranță.** Nu vă place să vă lăsați la voia întîmplării. Nu avansați decît atunci cînd sînteți siguri de cîștig, avînd toate atuurile de partea dumneavoastră. În mod firesc, forța de care dați dovadă îi impresionează pe ceilalți. Estimați că este suficient să le dați dovezi pentru a le obține încrederea. În ochii dumneavoastră, faptele valorează mai mult decît promisiunile. Deviza dumneavoastră este "a învinge pentru a convinge".

● *Cu ardoare.* Entuziasmul vă face nerăbdător: în timp ce vă aprindeți pentru o idee, nu suportați ca ceilalți să vi se opună. Sînteți plin de energie pentru neutralizarea celor care ar vrea să vă descurajeze. Puneți atîta pasiune, încît aceștia termină prin a ceda. Ați fi capabil să escaladați munții pentru a-i ajuta pe cei care v-o cer. Deviza dumneavoastră este "a îndrăzni pentru a convinge".

● *Cu perseverență.* Renunțați rareori la ideile dumneavoastră sau la scopurile pe care vi le-ați fixat. Sînteți obstinat, viclean și inventiv: nu ezitați niciodată să prelungiți tratativele pentru a-i convinge pe ceilalți. Vă spargeți capul pentru a găsi un argument care aduce decizia. Doar din cauza oboselii reușește cineva, uneori, să vă smulgă un acord.

Deviza dumneavoastră este "a rezista pentru a convinge".

(C.T., I.D.)

Vă respectați promisiunile?

Încercați să aflați acest lucru răspunzînd prin DA sau NU la întrebările care urmează.

1. Vi s-a întîmplat deja să nu vă onorați un angajament pe care vi l-ați asumat personal?
☐ da
☐ nu
2. Vă afectează dacă îi dezamăgiți pe ceilalți?
☐ da
☐ nu
3. Un contract, o dată semnat, trebuie respectat întotdeauna ad litteram?
☐ da
☐ nu
4. Poate fi promisă, din pasiune, luna de pe cer?
☐ da
☐ nu
5. Vi se întîmplă să le faceți anumite servicii celorlalți?
☐ da
☐ nu
6. Vă respectați angajamentele chiar dacă ceilalți nu le respectă?
☐ da
☐ nu
7. S-a întîmplat să vi se amintească direct că nu v-ați respectat promisiunile?
☐ da
☐ nu
8. Memoria dv. v-a împiedicat vreodată să vă țineți de cuvînt?
☐ da
☐ nu
9. Treceți, în anturajul dv., drept o persoană de încredere, pe care se poate conta și care își respectă întotdeauna cuvîntul dat?
☐ da
☐ nu
10. Dați mare importanță promisiunilor făcute?
☐ da
☐ nu

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Acordați-vă un punct dacă ați răspuns cu DA la întrebările 3, 5, 6, 9 și 10 și tot un punct pentru răspunsurile cu NU la întrebările 1, 2, 4, 7 și 8.

Faceți totalul punctelor obținute.

● *Dacă ați obținut 10 puncte:* nu numai că sînteți o persoană de cuvînt, ci și o persoană realistă, de încredere și foarte credincioasă unor solide principii morale.

● *Dacă ați obținut între 7 și 9 puncte:* vă țineți adesea cuvîntul, respectîndu-vă angajamentele și promisiunile și nu apreciați faptul că cineva nu își respectă acest gen de îndatoriri.

● *Dacă ați obținut între 3 și 6 puncte:* vi se întîmplă uneori să nu vă țineți promisiunile. Să fie oare din pricina lipsei rigorii, a memoriei sau din simplă neglijență?

● *Dacă ați obținut mai puțin de 3 puncte:* este timpul să vă reveniți și să acordați mai multă importanță cuvîntului dat, contractelor semnate și angajamentelor morale încheiate cu persoanele pe care le respectați. (L.D.)

Ce este psihologia conducerii pentru dv.?

Discuțiile teoretico-metodologice referitoare la natura conducerii și la factorii de creștere a eficienței acesteia – și, consecutiv, la calitățile conducătorului (liderului) – au fost și sînt încă foarte numeroase și, nu de puține ori, contradictorii.

S-a conturat totuși, într-o perioadă mai recentă, un anumit consens, conform căruia conducerea este fundamental o categorie psihologică și esențial o interacțiune între conducător și subalternii săi.

Deși fiecare conducător este caracterizat de un anumit stil psihosocial de conducere, nu toți (re)cunosc esența conducerii și nu toți conștientizează necesitatea apelului la metode și tehnici psihologice și psihosociale eficiente de conducere.

Proba pe care v-o propunem în continuare vă poate oferi numeroase motive de reflecție – și, dacă doriți, o suită de recomandări specifice – referitoare la opiniile și concepțiile dv. privind:

- esența psihosocială a conducerii
- unele proceduri psihosociale și tipuri de comportamente folosite în conducere
- utilitatea psihologiei ca instrument de formare a liderului.

Alegeți la fiecare întrebare varianta de răspuns care vă caracterizează în cea mai mare măsură, care corespunde cel mai mult concepției sau modului dv. de a acționa în calitate de conducător. Dacă nu ați avut încă o funcție de conducere, proiectați-vă "aici și acum" în acest statut ipotetic.

1. În curînd veți avea un nou subaltern. Cum preferați să fie acesta?

- ☐ a) Să aibă experiența și vechimea necesare, astfel încît să-l pot pune la treabă imediat.
- ☐ b) Prefer să fie un debutant pentru a-l forma în funcție de exigențele funcției și ale mele.

2. Ce considerați că trebuie să cunoască un conducător despre subalternii săi?

- ☐ a) Preferințele, ambițiile, modul de petrecere a timpului liber.
- ☐ b) Problemele strict profesionale.
- ☐ c) Motivațiile și comportamentele profesionale, componentele semnificative ale personalității.

3. Considerați că anumite probleme ale conducerii, deci ale dv., pot fi discutate și cu alte persoane (colaboratori, subalterni)?

- ☐ a) Nu, aceste probleme țin numai de competența mea.
- ☐ b) Anumite probleme pot fi și trebuie discutate și cu colectivul condus; în fond, viitorul instituției (secției, unității etc.) îi interesează și pe ei.
- ☐ c) Unele probleme pot fi discutate cu unul, doi oameni de încredere.

4. Unul dintre tinerii dv. colaboratori are un stil defectuos de interacțiune cu ceilalți (permanent ostil, uneori lipsit de politețe etc.). Cum procedați?

- ☐ a) Voi aplica o strategie pe termen lung de corijare a stilului său.
- ☐ b) Voi ruga o persoană cu experiență să se ocupe de corijarea sa.
- ☐ c) Provoc un conflict pentru a-l face să reacționeze și apoi propun sancționarea sa.
- ☐ d) Îl suport cu stoicism.

5. Considerați că un conducător trebuie să aibă întâlniri cu subalternii pentru a discuta problemele lor?

- ☐ a) Da, și cred că un sfert de oră pe lună cu fiecare este suficient.
- ☐ b) Un conducător trebuie să fie foarte accesibil și să-și asculte cu răbdare subalternii, indiferent de timpul necesar pentru aceasta.
- ☐ c) Pentru problemele subalternilor există serviciul de personal.
- ☐ d) Nu există (nu vor exista) probleme în colectivul condus de mine.

6. Cum lucrați (veți lucra) cu adjunctul dv.?

- ☐ a) După un an, doi, voi căuta să-l înlocuiesc; îmi place schimbarea.
- ☐ b) Cred că ar fi bine ca el să fie numit șef după plecarea mea.
- ☐ c) Mă ocup (mă voi ocupa) personal de formarea lui ca viitor șef; de fapt, i-am și spus aceasta.

7. Cum apreciați teoriile psihologice moderne privind optimizarea conducerii?

- ☐ a) Rolul conducătorului este foarte clar: să dea dispoziții, să controleze, să aprecieze.
- ☐ b) Teoriile psihologice privind conducerea sînt utopii.
- ☐ c) Teoriile respective sînt foarte utile și am căutat (voi căuta) permanent să mă perfecționez în acest sens.

8. Ce reprezintă psihologia pentru dv.?

- ☐ a) Nevroza lui Freud.
- ☐ b) Studiul "bolilor personalității".
- ☐ c) Un ansamblu de concepții și metode pentru a cunoaște și înțelege oamenii.
- ☐ d) Nu mă interesează acest aspect.

9. Diferențele interpersonale constituie pentru un grup:

- ☐ a) Un factor de progres pentru toți.
☐ b) O sursă de dificultăți și de confuzii.
☐ c) Nu se pune problema, oamenii fiind destul de asemănători între ei.

10. Considerați că în principiu zece oameni pot avea idei mai multe și mai utile decât unul singur?

- ☐ a) Bineînțeles! Acesta este și unul din sensurile muncii în echipă.
☐ b) Nu neapărat.
☐ c) Dacă toată lumea își exprimă ideile, se ajunge ușor la haos.

11. Considerați că forma de prezentare favorizează transmiterea unui mesaj?

- ☐ a) Numai argumentele bune conferă valoare unei comunicări.
☐ b) Contează convingerea cu care se comunică.
☐ c) Prea multă "formă" diluează mesajul.
☐ d) Da, sînt un adept al comunicării "totale".

12. Un curs de pregătire este pentru un conducător:

- ☐ a) Un prilej pentru a mai lipsi de la locul de muncă și de destindere.
☐ b) Un instrument pentru progresul instituției.

- ☐ c) O pierdere de timp și de bani.
☐ d) O investiție indispensabilă.

13. Cine credeți că trebuie să ia o decizie privind instruirea/perfecționarea personalului?

- ☐ a) Numai cel interesat știe de ce are nevoie.
☐ b) Un conducător trebuie să-și sensibilizeze subalternii cu privire la necesitățile actuale și de perspectivă privind instruirea.
☐ c) Singurul care decide și în acest sens este conducătorul.

14. În mod concret, cînd credeți că trebuie să se recurgă la o instruire/perfecționare a subalternilor?

- ☐ a) Atunci cînd apare o necesitate imediată (dotarea cu aparatură etc.).
☐ b) Numai în cazul schimbării personalului.
☐ c) Este un proces planificat pe termen lung, în funcție de cerințele instituției și ale personalului.
☐ d) Numai atunci cînd cer subalternii.

15. Ce părere aveți despre decizia colectivă?

- ☐ a) Consultarea colaboratorilor este uneori foarte utilă.
☐ b) Conducerea colectivă, chiar în forma consultării celorlalți, este o iluzie.
☐ c) Nu cunosc această problemă.

Cotarea răspunsurilor

Întrebare	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
a	1	4	1	6	1	1	1	1	6	6	2	1	1	2	6
b	6	1	6	4	6	4	1	2	1	2	2	6	6	1	1
c	-	6	2	2	1	6	6	6	1	1	1	1	2	6	1
d	-	-	-	1	1	-	-	1	-	-	6	6	-	3	-

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

● *Între 15 și 40 de puncte.*

Concepția dv. despre conducere este aceea de a pretinde de la subalterni doar concentrare pe activitate, fără manifestarea profilului de personalitate specific fiecăruia. Unicul criteriu de apreciere pe care-l folosiți este eficiența, ceea ce, într-o mare măsură, este corect. Dar știți cum să vă motivați și stimulați subalternii în activitatea lor pentru a-i face mai eficienți? Nu cumva pe termen lung îi descurajați?

Aptitudinile dv. psihosociale sînt slab dezvoltate și, de fapt, nici nu aveți încredere în astfel de metode și proceduri – le considerați pur și simplu utopii.

Pe termen lung, stilul dv. de conducere nu poate da rezultate. Inevitabil vor apărea situații și probleme socio-umane de nedepășit în actuala concepție. Vă invităm la reflecție acum, înainte de a vă întâlni cu problemele menționate!

● *Între 41 și 60 de puncte.*

Nu sînteți încă total convins de necesitatea de a acorda atenție și problemelor psihosociale ale subalternilor. Sînteți puțin contradictoriu: uneori deschis, alteori opac la necesitățile, aspirațiile și motivațiile profesionale și umane ale oamenilor pe care-i conduceți, ceea ce creează destulă confuzie în rîndul lor.

Unul din contraargumentele dv. este acela al lipsei de timp. Să știți că rezolvarea unei probleme umane este o "investiție" pe termen lung, deci infinit mai profitabilă decît o decizie administrativă.

◆ *Peste 60 de puncte.*

Ați înțeles foarte bine că progresul subalternilor dv. este și progresul instituției. Sînteți atent la aspirațiile lor, știți să-i motivați, îi cunoașteți bine și aveți încredere în cei care o merită.

Competența dv. psihosocială vă permite să armonizați deosebirile interindividuale ale subalternilor și să depășiți micile lor defecte. Colectivul dv. este coeziv și cu un moral ridicat. Știți să vă creșteți și să vă educați subalternii și colaboratorii...

...Sau cel puțin – dacă nu sînteți încă un conducător – aceasta este concepția dv. despre conducere. Sîntem convinși că veți avea succes! (F.S.)

Sînteți o persoană autoritară?

La nivelul limbajului cotidian - și nu numai - persoana autoritară este cea care manifestă un anumit grad de agresivitate, de duritate în relațiile cu ceilalți. Nu are importanță aici cum s-a constituit această caracteristică atitudinală interpersonală; cert este că ea se manifestă în situațiile noastre sociale, uneori cu rezultate neplăcute.

Cunoașteți însă toate efectele posibile - mai ales pe termen lung - ale acestui mod de interacțiune cu ceilalți? Și o întrebare mai specială pentru cei interesați de o anumită problematică psihosocială: credeți că o persoană autoritară este sau devine întotdeauna lider?

Aplicați-vă testul de mai jos și reflectați puțin la semnificația interpretării. Multe din reușitele și/sau insuccesele dumneavoastră, în special, vor putea fi astfel explicate și prin prisma parametrului pus în discuție. Decideți apoi dacă trebuie să schimbați ceva în felul dumneavoastră de a fi.

Răspundeți cu DA sau NU la fiecare din întrebările de mai jos.

1. Vă este greu să refuzați atunci când vi se cere să faceți ceva?
☐ da
☐ nu
2. Evitați confruntarea chiar și atunci când considerați că aveți dreptate?
☐ da
☐ nu
3. În general vorbind, vă supuneți cu ușurință regulilor și regulamentelor?
☐ da
☐ nu
4. Vă găsiți deseori în situația de a vă cere scuze?
☐ da
☐ nu
5. Vă frământă mult o opinie negativă la adresa dv.?
☐ da
☐ nu
6. Cereți părerea cuiva atunci când vă cumpărați ceva de îmbrăcat?
☐ da
☐ nu
7. Aveți tendința de a ridica tonul atunci când nu vă convine ceva?
☐ da
☐ nu
8. Vi se întâmplă relativ frecvent să apostrofați în public o persoană?
☐ da
☐ nu
9. Vă pierdeți răbdarea cu persoanele mai lente?
☐ da
☐ nu
10. Folosiți din când în când un limbaj mai colorat?
☐ da
☐ nu
11. Credeți că există multe persoane care nu merită atenție pentru că sînt insignifiante?
☐ da
☐ nu
12. Acordați multă importanță opiniilor exprimate prin televiziune?
☐ da
☐ nu
13. Dacă un subaltern execută necorespunzător o lucrare, aveți curajul să-i spuneți imediat că nu sînteți mulțumit?
☐ da
☐ nu
14. Aveți tendința de a spune ceea ce gîndiți, fără a vă preocupa de consecințe?
☐ da
☐ nu
15. Credeți că sînteți o persoană intolerantă?
☐ da
☐ nu

16. Vă enervați atunci când nu vă puteți impune punctul de vedere într-o discuție?

- ☐ da
☐ nu

17. Consultați pe cineva în deciziile care vă privesc?

- ☐ da
☐ nu

18. Credeți că este mai avantajos să țineți banii la bancă decât să-i investiți într-o afacere?

- ☐ da
☐ nu

19. Credeți că trebuie folosită orice ocazie pentru a vă remarca?

- ☐ da
☐ nu

20. Vă simțiți în largul dv. atunci când sînteți unul dintre cei mulți?

- ☐ da
☐ nu

Cotarea răspunsurilor

Acordați câte un punct fiecărei întrebări la care ați răspuns conform grilei: 1. DA; 2. DA; 3. DA; 4. DA; 5. DA; 6. DA; 7. DA; 8. NU; 9. NU; 10. NU; 11. NU; 12. NU; 13. NU; 14. NU; 15. NU; 16. NU; 17. DA; 18. DA; 19. NU; 20. DA.

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

● **14 - 20 puncte.** În mod sigur nu sînteți o persoană agresivă - ceea ce nu e rău -, dar vă lipsesc mijloacele alternative de a vă impune (mai ales dacă ați obținut puncte la întrebările 2, 6, 13, 17, 19, 20), ceea ce nu e prea bine din perspectiva unei viitoare funcții de conducere. Vă simțiți bine numai în situațiile în care sînteți condus, dirijat, sfătuit. În momentele de criză preferați să-și asume altcineva responsabilitatea, deși sînteți foarte plin de solitudine și dispus să faceți ceea ce vi se cere.

În funcție de aspirațiile dv. profesionale trebuie să luați o decizie: cum agresivitatea vă este structural străină, iar un stil de conducere bazat pe această atitudine complexă este inefficient pe termen lung, pentru un post de conducere vă trebuie neapărat un program de formare psihosocială.

Sînteți bine integrat și apreciat în grupul de egali.

● **7 - 13 puncte.** Aveți predispoziții și atitudini multiple. Faceți o analiză a întrebărilor la care ați obținut puncte.

Oricum, sînteți în măsură să vă asumați responsabilitatea conducerii - și vă place acest lucru -, dar nu recurgeți la agresivitate ca mijloc și stil decît foarte rar, și anume atunci când vă lipsesc alte mijloace.

Aveți premise pentru a deveni un conducător eficient pe termen lung; prin cooperare, dirijare, întrajutorare, consiliere puteți obține de la ceilalți ce doriți.

● **0 - 6 puncte.** Aveți o personalitate puternică și nu vă simțiți în largul dv. decît atunci când dați ordine, conduceți. Din păcate, mijlocul principal prin care credeți că se obține sau se menține autoritatea este agresivitatea. Însă, așa cum arătam mai sus, un stil bazat pe agresivitate este eficient pe termen scurt și în situații destul de puțin frecvente (situații emergente, de criză etc.). În situații relativ obișnuite și cu subalterni maturi, responsabili și competenți, stilul autoritar dă greș: naște, după caz, ostilitate, refuz, izolare, revoltă.

Dacă vă este negată sau refuzată puterea, probabil vă transformați într-un rebel, fenomen cu consecințe la fel de negative.

Plecați de la premisa că și alții sînt la fel de buni, încercați-vă răbdarea, învățați să și ajutați, să construiți, nu numai să negați. Evident, finalizarea acestor proceduri cere timp, dar merită: ați putea deveni un conducător foarte bun. (F.S.)

Vă pricepeți să negociați?

În ce măsură sînteți de acord (sau nu) cu următoarele afirmații? Analizați-vă comportamentul în situațiile cotidiene și răspundeți fără nici o ezitare. Doar dumneavoastră veți cunoaște scorul la acest test. Nu vă autoamăgiți:

	Deloc (1 p.)	Puțin (2 p.)	Cîteodată (3 p.)	Adesea (4 p.)	Întotdeauna (5 p.)
Pregătesc cu grijă întîlnirea.					
Îmi cunosc bine partenerii (personalitate, caracter, sistem de valori).					
Definesc în mod clar obiectivele mele generale și obiectivele întîlnirii.					
Îmi pregătesc argumentarea în funcție de psihologia partenerilor mei.					
Îmi cunosc trăsăturile dominante ale personalității mele.					
Îmi stăpînesc gesturile și comportamentul.					
Știu să-mi păstrez sîngele rece în toate ocaziile.					
Încurajez luarea de cuvînt.					
Tipul meu de discuție este la fel de important ca al celorlalți participanți.					
Încerc clarificarea sentimentelor.					
Relativizez intervențiile negative sau agresive.					

Recurg la minisinteze succesive.					
Asigur progresul dezbaterii.					
Încurajez partenerii de discuție prin atitudinea, gesturile și privirea mea.					
Reformulez ideile lor și le valorizez.					
Accept tăcerile.					
Aprofundez dezacordurile, căutînd posibile puncte de convergență.					
Suspend întîlnirea atunci cînd nu mai stăpînesc situația.					
La sfîrșitul întîlnirii rezum cele spuse, amintesc punctele de acord și de dezacord și expun pe scurt soluțiile reținute.					

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Numărați de cîte ori ați răspuns: deloc, puțin, cîteodată, adesea, întotdeauna. Faceți suma punctelor obținute.

Dacă ați obținut:

Mai puțin de 50 puncte - nu sînteți un bun negociator; pentru dumneavoastră negocierea este doar o aparență.

Între 51 și 70 puncte - trebuie să mai depuneți încă efort...

Peste 70 puncte - vă respectați partenerii și lucrați bine cu ei. Sînteți tolerant, deschis și constructiv, așa cum trebuie să fie un bun negociator. (A.Z.)

Ce fel de manager sînteți (dacă sînteți...)?

Mai jos sînt prezentate 28 de afirmații grupate în seturi de cîte 7, fiecare dintre ele corespunzînd unui anumit stil de conducere. Propozițiile de la 1 la 7 caracterizează stilul de conducere centrat pe analiză-control; de la 8 la 14 stilul expresiv-comunicativ; de la 15 la 21 stilul productiv-afectiv; de la 22 la 28 stilul permisiv-intuitiv.

Răspundeți dacă sînteți sau nu de acord cu aceste afirmații.

1. Durata carierei într-o organizație și loialitatea sînt cele mai importante elemente ale sistemului de recompense.
☐ da
☐ nu
2. Regulile sînt făcute pentru a fi respectate.
☐ da
☐ nu
3. Prefer activitățile care mă solicită intens.
☐ da
☐ nu
4. Controlul sistematic al subordonaților este o necesitate a conducerii eficiente.
☐ da
☐ nu
5. Îmi critic adesea propria activitate.
☐ da
☐ nu
6. Prefer modalitățile oficiale de comunicare, sarcinile și documentele scrise.
☐ da
☐ nu
7. Există o modalitate corectă și una greșită de a-ți îndeplini obligațiile, dar există întotdeauna cea mai bună modalitate de a-ți le îndeplini.
☐ da
☐ nu
8. Discutarea planurilor și proiectelor este modalitatea cea mai eficientă de a motiva subordonații.
☐ da
☐ nu
9. Prefer să stabilesc direcțiile generale ale activității, iar detaliile să le precizez pe parcurs, pe măsura derulării ei.
☐ da
☐ nu
10. Prefer să las în seama subordonaților detaliile activității, dar pretind rapoarte periodice asupra realizării lor.
☐ da
☐ nu
11. Aprecierea, recunoașterea și recompensa materială contribuie cel mai bine la motivarea muncii.
☐ da
☐ nu
12. Cei mai mulți subordonați își fac datoria corect dacă știu bine ce au de făcut.
☐ da
☐ nu
13. Un lider convingător este un lider eficient.
☐ da
☐ nu
14. Noilor angajați trebuie să li se explice obiectivele și strategiile organizației, nivelurile de salarizare, precum și perspectivele profesionale.
☐ da
☐ nu
15. Admir gîndirea originală dacă are aplicații practice.
☐ da
☐ nu
16. În evaluarea activității important este să evidențiezi elementele de succes și nu pe cele care au dus la eșec.
☐ da
☐ nu
17. Deciziile de grup sînt întotdeauna cele mai bune deoarece toți oamenii pot aduce o contribuție și o experiență valoroase.
☐ da
☐ nu

18. Fiecare dintre noi s-a născut cu capacitatea de a rezolva probleme și de a fi creativ.
☐ da
☐ nu
19. Pentru mine este important să desfășor o activitate plăcută și să câștig mulți bani.
☐ da
☐ nu
20. Varietatea ambientului fizic al muncii ridică moralul și productivitatea.
☐ da
☐ nu
21. Cel mai important ajutor pe care-l poți da unui nou angajat este familiarizarea cu ansamblul relațiilor din organizație și cerințele generale ale sarcinii; detaliile le va afla ulterior, "din mers".
☐ da
☐ nu
22. Prin încredere mutuală nevoile indivizilor și cerințele organizaționale pot fi integrate.
☐ da
☐ nu
23. Activitatea se desfășoară cel mai bine atunci când fiecare persoană își stabilește modalitățile proprii de a-și îndeplini obligațiile.
☐ da
☐ nu
24. Succesul sau eșecul efortului depus de subordonați este cea mai eficientă formă de evaluare.
☐ da
☐ nu
25. Când randamentul activității este scăzut, cel mai bine este să renunți și să-ți dedici ziua plimbării sau vizionării unui film.
☐ da
☐ nu
26. Îmi place să am întâlniri de brainstorming cu colaboratorii mei, spontan organizate, pentru formularea proiectelor de viitor ale organizației.
☐ da
☐ nu
27. Ședințele de consiliu, relațiile ierarhice oficiale mă irită și împiedică desfășurarea firească a activității unei organizații.
☐ da
☐ nu
28. Ori de câte ori întâmpin rezistență la un proiect nou sau lucrurile au demarat pe o pistă falsă, cel mai bine este să amân pînă cînd situația va deveni mai favorabilă.
☐ da
☐ nu

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Din care grup de afirmații ați realizat cele mai multe alegeri? Setul de afirmații selectate reflectă preferința sau dominanța dumneavoastră emisferică și reprezintă în același timp viziunea personală asupra eficacității actului de conducere la nivel organizațional sau stilul de conducere.

Nu există stiluri "bune" și mai "puțin bune". Operînd aceste alegeri, este important să înțelegeți că modul în care dumneavoastră vă raportați la activitate, vă orga-

nizați propria muncă și pe a altora sau vă desfășurați propria viață sînt foarte importante pentru un manager.

◆ *Stilul de conducere centrat pe analiză și control.* Specific acestui stil este structurarea, programarea, ordonarea și controlul tuturor activităților. Expresie a dominanței emisferice stîngi tipice, cei caracterizați prin acest stil de conducere vor proceda prin structurarea și planificarea secvențială, strictă atît a vieții și activității personale, cît și a acelor care depind de ei.

◆ *Stilul expresiv-comunicativ.* Acest stil exprimă și el preferința de a opera în registrul cognitiv al emisferei stîngi, dar într-o manieră mai atenuată. Acest stil de conducere se va sprijini pe același tip de strategii folosite de analizatori-controlori; dar, spre deosebire de aceștia, comunicarea în dublu sens și personalizarea rolurilor vor fi preferate.

◆ *Stilul productiv-afectiv.* Este caracteristic celor cu dominanță emisferică dreaptă. Deși comunicarea și planificarea continuă să joace un rol însemnat și în cadrul acestui stil de comportament și conducere, aceste activități se realizează în modalități mult mai puțin structurate, în care imaginea joacă un rol esențial. Mentorizarea este partea preferată a activității de conducere, eficacitatea acesteia fiind de regulă apreciată după influența directă exercitată asupra integrării și adaptării organizaționale.

◆ *Stilul permisiv-intuitiv.* Expresie a dominanței emisferice drepte extreme, acest stil va opera prin excelență pe baza intuiției, va lăsa subordonaților libertatea de a-și alege și negocia termenele, strategia de realizare a sarcinii, va încuraja autocontrolul și autoevaluarea.

(D.B.)

Știți să-i evaluați corect pe ceilalți?

În zilele noastre, conducerea a suferit o transformare calitativă evidentă: binomului "experiență-intuiție", specific unei conduceri empirice, bazată preponderent pe flerul și experiența aleatoriu acumulată de manager, i se substituie cel reprezentat de "informație-raționament", ceea ce semnifică raționalitatea procesului conducerii în toate componentele sale.

Studiile și cercetările efectuate în sfera conducerii au demonstrat, fără echivoc, că preocuparea principală a conducătorului, la orice nivel de ierarhie a conducerii s-ar afla, este omul; or, dacă particularizăm aforismul "a conduce înseamnă a ști", atunci rezultă că una din sarcinile majore ale fiecărui conducător este aceea de a-și cunoaște cît mai bine subalternii.

Cu cât un manager va cunoaște mai adecvat aptitudinile, atitudinile, motivațiile, preferințele subordonaților săi, cu atât mai eficient va putea să-și desfășoare activitatea de conducere.

În mod obișnuit, oamenii ajung, în medie, la o cunoaștere acceptabilă a celorlalți: a colegilor de muncă, a șefilor și/sau subalternilor etc. Am spus în medie pentru că unii ajung la rezultate deosebite în acest domeniu, după cum alții trebuie să înfrunte, aproape permanent, consecințele negative ale slabei cunoașteri a partenerilor de interacțiune, motiv esențial pentru care programele de formare/perfecționare a managerilor se concentrează pe probleme de cunoaștere și evaluare a personalității.

Dumneavoastră știți să evaluați?

Parcurgeți testul următor și veți descoperi, sîntem siguri, aspecte interesante despre capacitățile dv. de conducere.

Mai jos sînt prezentate o serie de enunțuri legate de fapte de muncă. Va trebui să apreciați aceste enunțuri în raport cu două criterii.

1. Criteriul A: CLARITATE

- apreciați cu DA enunțurile care reprezintă fapte obiective, legate de rezultatele propriu-zise ale activității, observate direct și recent;
- apreciați cu NU enunțurile care se bazează pe informații indirecte, pe zvonuri sau pe observații efectuate cu mult timp în urmă.

2. Criteriul B: COMPORTAMENT

- apreciați cu DA enunțurile care descriu un comportament specific;
- apreciați cu NU enunțurile care fac evaluări sau descrieri ale personalității.

Enunțul	Aprecierea (cu DA sau NU)	
	A	B
1. A avut doar două greșeli în materialul întocmit ieri.		
2. A efectuat o lucrare suplimentară, realizînd și lucrările curente.		
3. A realizat 80% din sarcinile încredințate.		
4. Am auzit că nu folosește integral timpul de lucru.		
5. Dacă mi-aduc bine aminte, în timpul anului nu a manifestat interes față de munca sa.		
6. A pregătit un raport de evaluare tehnică, fiind doar puțin ajutat. Raportul a fost concis și clar. Propunerile făcute au fost apreciate și multe au fost aplicate.		
7. A făcut o prezentare tehnică în fața unui grup de specialiști; nu le-a captat atenția, prezentările vizuale au fost needificatoare, a vorbit cu voce monotonă. Nu a răspuns bine la întrebări. Șeful său a trebuit să intervină des pentru a clarifica diferite aspecte.		

8. Atitudinea atotștiutoare a specialistului respectiv dăunează activității lui. 9. Șapte din cei opt participanți la cursul de perfecționare condus de specialistul respectiv afirmă că acesta îi întrerupe când vorbesc, nu răspunde la întrebări și îi admonestează când greșesc. 10. În activitatea de producție nu repartizează corect sarcini subalternilor. 11. Unii subordonați sînt supraîncărcați, iar alții sînt solicitați sub capacitatea lor. 12. Are excelente calități de conducător. 13. Îi lipsesc cunoștințele necesare pentru a-i conduce pe tehnicienii aflați în subordine. 14. Întocmește o documentație privind rezultatele muncii subalternilor. Îi evaluează trimestrial, iar subalternii îi acceptă evaluările. 15. Nu este receptiv la critică.		
---	--	--

Cheia testului

Enunțul	Răspunsul corect		Explicații
	A	B	
1	DA	DA	Acestea sînt constatări clare, obiective, faptice și specifice pentru comportament.
2	DA	DA	
3	DA	DA	
4	NU	NU	Enunțul se bazează pe un zvon.
5	NU	NU	Nu se poate avea încredere în memorie în cazul observațiilor pe un an. Enunțul are la bază un raționament subiectiv și nedocumentat.
6	DA	DA	Sînt descrieri comportamentale foarte clare.
7	DA	DA	
8	DA	NU	Enunțul nu descrie un comportament concret.
9	DA	DA	Deși informațiile sînt indirecte, ele sînt acceptabile în acest caz; urmărirea permanentă și directă a unui instructor nu este întotdeauna posibilă. Informațiile trebuie completate cu o verificare prin participare la cursurile de perfecționare.

10	DA	NU	Chiar dacă este clar, acest enunț nu este destul de specific.
11	DA	NU	Este o constatare obiectivă, comportamentală.
12	DA	NU	Ar putea fi o afirmație reală, dar ce înseamnă concret și cum se reflectă în rezultatele comportamentului respectiv?
13	DA	DA	Nu este un comportament, dar este un enunț specific, faptic, clar.
14	DA	DA	Este o constatare obiectivă, faptică, specific comportamentală.
15	DA	NU	Este un enunț clar, dar trebuie precizat cum se manifestă lipsa de receptivitate.

Cotarea și interpretarea răspunsurilor

Acordați câte un punct pentru fiecare răspuns care coincide cu cel din cheia testului.

Dacă ați obținut:

Între 26 și 30 de puncte. Aveți o imagine clară și corectă despre felul în care trebuie să desfășurați activitatea de cunoaștere a subalternilor, despre recoltarea datelor și interpretarea lor ulterioară.

În condiții similare puteți fi și un bun instructor în formarea și perfecționarea personalului.

Între 18 și 25 de puncte. Aveți deficiențe în organizarea și desfășurarea cunoașterii subalternilor și colaboratorilor. Nu știți întotdeauna ce trebuie să urmăriți, acordați atenție unor zvonuri despre ceilalți și nu unor constatări directe și obiective, nu notați datele esențiale despre activitatea profesională a subalternilor etc.

Sînteți însă capabil de progres: stabiliți-vă un set de criterii obiective, măsurabile (timpi, rezultate concrete) cu care să-i apreciați pe ceilalți; stabiliți-vă o metodologie concretă de observare - la ce intervale, pe ce durată ș.a.

Sub 17 puncte. Activitatea de cunoaștere a subalternilor și colaboratorilor este foarte defectuoasă. Sînteți subiectiv, cu multe erori de percepție interpersonală, cu contacte sporadice cu subalternii etc.

Vă este absolut necesar un curs de formare în domeniul relațiilor umane; restructurați-vă imaginea despre propria persoană. Și nu uitați: preocuparea dv. principală trebuie să fie oamenii, cunoașterea, motivarea, coordonarea lor. (F.S.)

Sînteți o persoană constructivă?

Pentru a vă afirma între ceilalți, pentru a obține prestigiu, stimă publică nu este nevoie să vă manifestați ostentativ superioritatea, cu orice preț și în orice împrejurare. În *Faust*, nemuritoarea capodoperă a lui Goethe, întâlnim următoarea reflecție: „Inteligența, bunul simț puține/efecte cer, căci se impun prin sine”. Aprecierea socială valorizează indivizii a căror personalitate se exprimă prin fapte, prin eficiență socială, printr-un comportament ponderat, constructiv și nu pe cei care recurg la impulsivitate, brutalitate, la comportamente agresive. La fel de amendabil este și stilul de comportament care se remarcă prin încercarea de a-i manipula pe ceilalți, de a-i utiliza ca „instrumente” în scopul obținerii unui avantaj personal. Numai armonizarea aspirațiilor și fericirii personale cu dorințele și nevoile celorlalți reglementează „rațional” relațiile dintre oameni. Omul devine personalitate numai dacă se raccinează sistemului de valori sociale, efortului comun, normelor de viață ale colectivității. Cota socială a personalității este dată de eficiența în profesie, dar și de modul în care respectă normele și valorile sociale.

Omul în context social, articularea sarcinilor și aspirațiilor personale, a dorinței de a-ți racorda statutul social la așteptările celorlalți - iată condiția interumană constructivă pentru care pledăm. A coopera, a ajuta, a deveni un partener diligent reprezintă astfel o nouă resursă umană și se traduce printr-o tehnologie comportamentală specifică: *competența interpersonală*.

Dorim să vă ajutăm să vă autodiagnosticați orientarea persoanei dumneavoastră în raporturile cu ceilalți. Care sînt tendințele comportamentale constante, ce orientări valorice vă caracterizează, cum acționați în relațiile cu ceilalți și ce semnificație au aceste orientări - iată întrebările la care va răspunde chestionarul pe care vi-l propunem (tradus și adaptat după Dominique Chalvin, *L'affirmation de soi*).

În continuare vă prezentăm o serie de afirmații. Răspundeți în mod spontan, cît mai repede posibil, însemnînd cu **1** răspunsul „**mai curînd adevărat**” (dacă acționați astfel în cea mai mare parte a timpului) și cu **2** răspunsul „**mai curînd fals**” (în cazul în care nu faceți și nu gîndiți decît rar ceea ce este descris).

- | | |
|--|---|
| 1. Spun adesea „da” cînd aș vrea să zic „nu” | 5. Este în general mai ușor și abil să acționezi prin persoană interpusă decît direct |
| 2. Îmi apăr drepturile fără a le încălca pe ale celorlalți | 6. Nu mă tem să critic și să spun oamenilor ce gîndesc |
| 3. Prefer să ascund ceea ce gîndesc sau simt, dacă nu cunosc bine persoana | 7. Nu îndrăznesc să refuz anumite sarcini, chiar dacă nu intră în atribuțiile mele |
| 4. Sînt mai curînd autoritar și decis | |

8. Nu mă tem să-mi exprim părerea, chiar dacă acest lucru este primit cu ostilitate ☐
9. Când este o dezbatere, prefer să stau deoparte, pentru a vedea ce curs va lua ☐
10. Mi se reproșează adesea că am spirit de contrazicere ☐
11. Nu-mi place să ascult pe alții ☐
12. Caut să fiu în apropierea celor mari; lucrul acesta mi-a adus adesea beneficii ☐
13. Sînt considerat o persoană destul de descurcăreță și abilă în relațiile cu alții ☐
14. Întrețin cu ceilalți raporturi întemeiate pe încredere, decît pe dominație și calcul ☐
15. Prefer să nu cer ajutor colegilor; ar gîndi că nu sînt competent ☐
16. Sînt timid și mă simt blocat de îndată ce trebuie să realizez o acțiune neobișnuită ☐
17. Mi se spune „papă lapte“, lucru care mă enervează și îi face pe ceilalți să rîdă ☐
18. Mă simt bine în contactele „față în față“ ☐
19. Joc adesea comedie (mă prefac). Cum să fac pentru a ajunge la scopurile mele? ☐
20. Sînt cam vorbăreț și retez vorba celorlalți fără să-mi dau seama la timp ☐
21. Am ambiție și sînt gata să fac ce trebuie pentru a reuși ☐
22. Știu, în general, pe cine trebuie să văd și cînd anume; acest lucru este important pentru a reuși ☐
23. În caz de dezacord, caut compromisuri realiste, pe baza intereselor mutuale ☐
24. Prefer „să joc cu cărțile pe față“ ☐
25. Am tendința de a amîna ceea ce trebuie să fac ☐
26. Las de multe ori un lucru început, fără a-l mai termina ☐
27. În general, mă prezint așa cum sînt, fără a-mi ascunde sentimentele ☐
28. Este greu să fiu intimidat ... ☐
29. A-i speria pe alții este un mijloc pentru a obține ceva ☐
30. Când m-am lăsat prins cu ceva, știu să-mi iau revanșa cînd se ivește ocazia ☐
31. Pentru a critica pe cineva este mai bine să-i reproșezi că nu-și urmează propriile principii; îl forțezi astfel să fie de acord cu tine ... ☐
32. Știu să profit de pe urma unui sistem de reguli; sînt descurcăreț ☐
33. Sînt capabil să fiu eu însumi, continuînd să fiu acceptat de ceilalți ☐
34. Atunci cînd nu sînt de acord, îndrăznesc s-o spun fără patimă și mă fac înțeleș ☐
35. Am grijă să nu deranjez pe alții ☐

36. Îmi dau osteneala să iau o hotărîre și să aleg ☐
37. Nu-mi place să am păreri deosebite de ale celorlalți din grup; în acest caz prefer să tac ... ☐
38. Nu mi-e teamă să vorbesc în public ☐
39. Viața nu presupune decît raporturi de forță și de luptă ☐
40. Nu mi-e teamă să abordez probleme periculoase sau riscante ☐
41. A crea conflicte poate fi mai eficient decît a reduce tensiunea ☐
42. A mima franchețea e un mijloc bun de a obține încredere .. ☐
43. Știu să ascult și nu închid gura altora ☐
44. Duc pînă la capăt ceea ce am hotărît să fac ☐
45. Nu îmi este teamă să-mi exprim sentimentele, așa cum sînt acestea în realitate ☐
46. Știu cum să-i fac pe oameni să adere la ideile mele ☐
47. A flata rămîne încă un bun mijloc de a obține ceea ce vrei ☐
48. Îmi dau osteneala să fiu clar atunci cînd iau cuvîntul ☐
49. Știu să minuiesc ironia mușcătoare ☐
50. Sînt sensibil și ușor de condus; adesea mă las puțin exploatat ☐
51. Prefer să observ decît să particip ☐
52. Prefer să fiu în culise decît în primul rînd ☐
53. Nu cred că manipularea altora este o soluție eficientă ☐
54. Nu trebuie să-ți anunți prea repede intențiile; aceasta este o probă de neîndemînare ☐
55. Șochez adesea oamenii cu vorbele mele ☐
56. Prefer să fiu lup decît miel .. ☐
57. Să manipulezi pe alții e singurul mijloc pentru a obține ce vrei ☐
58. Știu în general să protestez cu eficacitate, fără agresivitate excesivă ☐
59. Găsesc că problemele nu pot fi cu adevărat rezolvate dacă nu cauți cauzele profunde ☐
60. Nu-mi place să mă fac rău văzut ☐

Cotarea răspunsurilor

Fiecare enunț corespunde unui exemplu de atitudine: de evitare, de înfruntare, expectativă, constructivă. Cele 60 de enunțuri au fost clasate în patru coloane, corespunzînd celor patru atitudini. Completați tabelul de mai jos, trecînd în dreptul fiecărui enunț (în spațiul liber) cifra 1 sau 2, după cum ați răspuns. Totalul punctelor obținute notate cu 1 arată gradul tendinței dv. de a vă apropia de una din cele patru atitudini. Faceți suma punctelor la care ați răspuns cu 1. Cu cît totalul este mai ridicat, cu atît tendința este mai intensă.

Atitudine de evitare	Atitudine de înfruntare	Atitudine expectativă	Atitudine constructivă
1 ...	4 ...	3 ...	2 ...
7 ...	6 ...	5 ...	8 ...
15 ...	10 ...	9 ...	14 ...
16 ...	11 ...	12 ...	18 ...
17 ...	20 ...	13 ...	23 ...
25 ...	21 ...	19 ...	24 ...
26 ...	28 ...	22 ...	27 ...
35 ...	29 ...	31 ...	33 ...
36 ...	30 ...	32 ...	34 ...
37 ...	39 ...	41 ...	38 ...
50 ...	40 ...	42 ...	43 ...
51 ...	48 ...	46 ...	44 ...
52 ...	49 ...	47 ...	45 ...
59 ...	55 ...	54 ...	53 ...
60 ...	56 ...	57 ...	58 ...
Total:	Total:	Total:	Total:

Interpretarea rezultatelor

Coloana I - atitudine de evitare. Aveți tendința de a vă ascunde, de a fugi mai degrabă decât de a înfrunta oamenii și lucrurile. Această „fugă” poate lua diverse forme: exces de gentilețe, spirit de conciliere (enunțurile 1, 7, 50); tendința de a ține, de a amâna pentru mai târziu sau de a nu fi suficient de informat pentru a lua o hotărâre (25, 26, 36, 59); teamă maladivă de judecata altora (15, 16, 35, 37, 60); teama de a ocupa o poziție prea în față, de a avea responsabilități (51, 52), chiar supărarea intensă pentru motivul de a nu putea rezolva o problemă (17). Inconvenientul acestei atitudini este că nu vă face respectat nici de alții, nici de dv. înșivă și vă poate provoca sentimente de ranchiună, impresia că sînteți exploatat.

Coloana a II-a - atitudine de înfruntare. Un orgoliu rău înțeles vă împinge să vreți mereu să fiți cel care are ultimul cuvînt, care strigă mai tare, care domină, chiar dacă acest lucru indispuie pe ceilalți și chiar pe dv. înșivă. Această atitudine ia forme diferite: încercarea de a-i domina pe alții, chiar înfricoșîndu-i (4, 29); dorința de a reuși cu orice preț, chiar trecînd peste alții (21, 39, 56); monopolizarea cuvîntului în societate (11, 20, 48); plăcerea de a contrazice, de a șoca (10, 55) sau de a critica cu răutate, de a umili (6, 49); dorința de răzbunare pentru cea mai mică ofensă, reală sau imaginară (30); tendința de a-ți asuma riscuri excesive (40). Această atitudine suscită - bineînțeles - riposta celorlalți sau măcar antipatia lor și vă face nefericit, deoarece aveți sentimentul că nu sînteți iubit.

Coloana a III-a - atitudine expectativă. Așteptați „momentul potrivit”, preferați rolurile de culise, vă ascundeți, urmăriți clipa prielnică în loc să spuneți ce aveți de spus în mod deschis. Schimbați cuvîntul după interlocutor. Vă place să fiți aproape de cei mari, să cunoașteți amănunte ignorate de ceilalți, intenții ascunse. În această

atitudine globală, anumite aspecte sînt mai evidente, după individ: unii doresc să-i pună pe alții să facă ceea ce ar vrea ei, chiar înșelîndu-i sau culpabilizîndu-i (13, 31, 41, 42, 46, 47, 57); alții caută, înainte de toate, să nu se dea „pe față”, „să nu-i știe lumea”, să întoarcă îndemînatic totul în favoarea lor (12, 22, 32) sau joacă cu plăcere roluri străine (19). Pentru acest tip uman, problema se pune în felul următor: dacă manevrele sale ies la lumină, ceilalți nu se vor mai încrede niciodată în el și există riscul de a fi marginalizat.

Coloana a IV-a - atitudine constructivă. Dacă ați obținut un punctaj mare pe această coloană, știți să vă afirmați, să vă apărați drepturile și opiniile, fără a fi agresiv. Vă place să fiți voi înșivă, fără stimulare (27, 33, 45); vă bazați pe încredere și franchețe (14, 24, 53) și știți să-i ascultați, să țineți seama de punctul de vedere al altora (23, 43), ceea ce nu vă împiedică să vă afirmați cu o siguranță temperată, liniștită, să vă mențineți părerile și deciziile (2, 8, 18, 34, 38, 44, 58). Este cea mai bună atitudine, cea care vă permite, în cele mai multe cazuri, să ajungeți la scopurile dv., fără a provoca resentimentele celorlalți și chiar atrăgîndu-vă stima lor. Perseverați pe această direcție de conduită! (A.N.)

4

INTELIGENȚĂ, CREATIVITATE, PERFORMANȚĂ

Test de inteligență nonverbală

Preocupările de apreciere a inteligenței au fost impulsionate cu precădere de solicitările adresate de școală și de armată. Dintr-o perspectivă se dorea clarificarea gradului în care notele școlare care evaluează cunoștințele elevilor exprimă în același timp și aptitudinea generală de învățare, deci inteligența, iar din altă perspectivă se dorea asigurarea reușitei misiunilor militare prin stabilirea corespondenței dintre complexitatea acestora și capacitatea indivizilor de a le satisface, mai exact de inteligența acestora.

În 1890, J. Cattell introduce termenul de „mental test”, termen care desemna un șir de probe/teste menite a pune în evidență structura mintală a unei persoane. Complexitatea variabilei psihice denumită generic **inteligență** a orientat căutările psihologilor în două mari direcții: pe de o parte către elaborarea unor probe complexe, pe măsura complexității acestei aptitudini generale ce stă la baza cunoașterii și învățării umane, iar pe altă parte, către realizarea unei diversități de teste care să răspundă interpretărilor variate privind aspectele dinamice ale acestei variabile. Se vor distinge astfel categorii de teste de inteligență diagnostice pentru **un nivel general al inteligenței** - și aici se includ îndeosebi așa-numitele „scări metrice”; există

apoi teste de inteligență care să releve diferențele individuale de dezvoltare, în cadrul acelorași limite ale normalității, ori teste care să evidențieze aspecte specifice ale inteligenței, în speță orientarea spre domenii particulare, cum ar fi matematica sau literatura. Indiferent de categoria în care se includ, testele de inteligență, prin concepție și structură, trebuie să satisfacă exigențele de validitate, fidelitate și sensibilitate. Nu este cazul să insistăm asupra acestor criterii, ci doar să subliniem că într-un examen psihologic complex se recomandă, în compunerea bateriei, alternarea testelor verbale cu testele nonverbale. Acest fapt asigură excluderea influențelor accentuate ale caracteristicilor socio-culturale ale mediului de proveniență a subiecților. În fond, atributul de **verbal** sau **nonverbal** se referă la modalitățile de prezentare a temelor de rezolvat și nu la operațiile intelectuale implicate.

Indiferent de forma prezentării, factorul hotărâtor în rezolvarea unui item îl reprezintă capacitatea de înțelegere a temei și operațiile intelectuale implicate: judecarea prin analogie, analiza, stabilirea raporturilor de identitate, clasificarea unor elemente, formarea unor scheme de relaționare și trecerea cu rapiditate de la o structură la alta, înțelegerea semnificației anumitor elemente și implicit realizarea unor operații de abstractizare sau identificarea unor elemente de esență care să permită efectuarea unor clasificări.

Între autorii recunoscuți pe plan mondial prin valoarea diagnostică a testelor de inteligență elaborate, cu excluderea factorului verbal, pot fi enumerați: J. C. Raven, R. Pintner, D. Paterson, Kohs ori R. Bonnardel. Dintre testele de inteligență nonverbală elaborate de profesorul R. Bonnardel - cum ar fi B₁₀₁, B_{20-b} ori B.L.S. IV - se remarcă testul B₅₃, ediția publicată în 1972 acordînd drepturile de traducere, reproducere și adaptare pentru toate țările. În condițiile relansării la noi a psihologiei și ale unei nevoi resimțite de către psihologii practicieni de a dispune de instrumente de psihodiagnostic valide, facem cunoscut acest test.

Structura testului, potrivit concepției autorului, urmărește un triplu scop, și anume: a. orientarea și surprinderea aspectului dinamic al inteligenței, aspect solicitat în rezolvarea unor probleme ale activității zilnice; b. evidențierea unor diferențe sensibile de nivel intelectual, cu accentuarea faptului că testul se adresează predilect unor niveluri ridicate de inteligență; c. realizarea unei economii de timp prin aplicarea colectivă și cu limitarea timpului de lucru la 15 minute. Proba, aplicabilă subiecților peste vîrsta de 15 ani și cu o pregătire școlară corespunzătoare studiilor medii sau superioare, dispune de etaloane distincte fiecărei categorii. Noi am utilizat testul în examene psihologice pentru formularea unor recomandări în situația reconverisiei profesionale. În situația populației examinate am constatat relevanța rezultatelor în condițiile timpului liber de rezolvare (alternativă recomandată și de autor) și raportarea rezultatelor la un etalon propriu, realizat de noi. Valoarea diagnostică a probei este subliniată de corelația de ordinul .70 cu testul RAVEN, etalonat în condițiile populației românești.

Testul de inteligență nonverbală B₅₃ se poate rezolva și individual; în acest caz rezultatele sînt orientative, fără valoare psihodiagnostică.

Descrierea testului B₅₃

Testul se prezintă sub forma unui caiet care conține 65 serii de figuri. Fiecare serie (sau item) este compusă din două grupe de figuri: o grupă de trei figuri și o

grupă mai mare, formată din șase figuri. Analiza primelor trei figuri care constituie o serie evidențiază existența unei anumite legături între acestea. Între cele 6 figuri ale grupei mai mari se află o **singură figură** care, prin structura sa, se află în continuarea **seriei primelor trei figuri**. Descoperirea analogiilor și diferențelor conduce la identificarea figurii care completează seria. Pe foaia de notare a răspunsurilor se marchează, în dreptul cifrei corespunzătoare itemului, cifra indicând figura pe care o alege subiectul ca fiind continuatoarea seriei.

Primele 5 serii sînt folosite ca exemple de rezolvare. După distribuirea caietelor și a foilor de răspuns se comentează de către examinator rezolvarea primelor 5 exerciții. Astfel:

1. În prima grupă aveți trei litere: A-B-C; acestea sînt de fapt primele trei litere ale alfabetului (se insistă asupra elementului de ordine). În grupa a doua sînt 6 litere, dar numai una singură urmează ordinea alfabetică din prima grupă. Este figura numerotată cu cifra 2, corespunzătoare literei D. Pe foaia de răspuns în dreptul seriei 1 se înscrie cifra 2.

2. Al doilea exercițiu evidențiază că în prima grupă sînt trei figuri și fiecare dintre acestea conține un număr diferit de **cercuri**. Fiecare figură diferă după **numărul** și **ordinea** cercurilor. În a doua grupă, din cele 6 figuri una singură continuă seria celor trei. Este figura cu numărul 6 care completează ca număr și poziție a cercurilor prima serie. Deci răspunsul la seria 2 va fi cifra 6.

3. La al treilea item se observă că primul careu are 5 cruciulițe, al doilea are 4, al treilea 3. Deci cu fiecare careu din prima grupă numărul de cruciulițe **descrește** cu una, urmînd o anumită ordine descrescătoare. Analizînd cu atenție cele 6 figuri din a doua grupă observăm că figura notată cu cifra 2 continuă seria primelor trei. În acest careu sînt două cruciulițe pe rîndul de sus. Răspunsul va fi deci cifra 2.

4. Proba 4 este alcătuită din desene care reprezintă ceasornicul. Acele ceasornicului indică o anumită oră. În prima grupă, acum marchează ora 1, apoi ora 2, apoi ora 3. Figura numerotată cu cifra 3 din a doua grupă de desene continuă prima serie, deoarece acul ceasornicului indică ora 4. Răspunsul la itemul 4 va fi cifra 3.

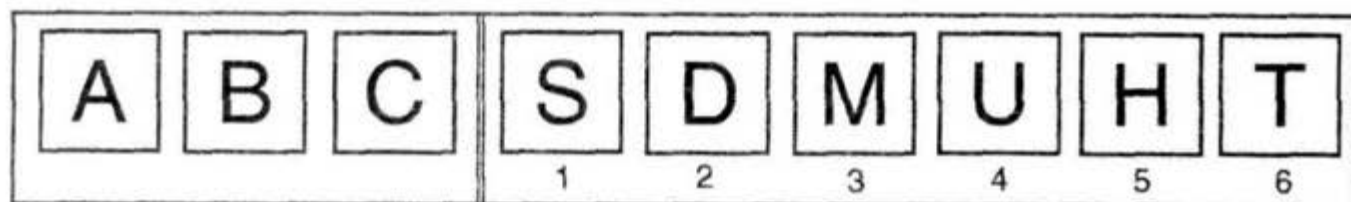
5. În primul careu din grupa 1 a itemului 5 se află trei liniuțe îngroșate sub formă de săgeată, pe al doilea rînd de pătrățele; în al doilea careu se află 4 linii îngroșate, iar în cel de-al treilea sînt 5 linii îngroșate. Se observă că sensul este spre centrul careului. Seria va fi continuată cu figura care conține 6 linii îngroșate și care este notată în a doua grupă cu cifra 5. Răspunsul la itemul 5 este deci cifra 5.

Din exemplele prezentate rezultă că pentru găsirea soluțiilor corecte la fiecare item, subiecții trebuie să descopere legea sau principiile succesiunii sau legăturii primelor trei desene din seria mică; să aleagă apoi, dintre cele 6 desene din a doua grupă, cifra corespunzătoare **desenului care continuă seria**. Cifra o va scrie pe foaia de răspuns corespunzătoare itemului rezolvat.

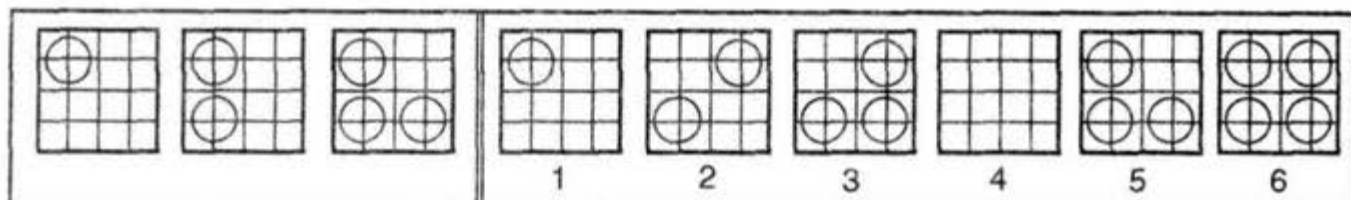
Pentru fiecare răspuns corect se acordă 1 punct. Punctajul maxim poate fi 60 (se exclud cele 5 puncte pentru exercițiile date ca exemplu de rezolvare). Interpretarea rezultatelor se face prin raportarea la etalon. În cazul examenului psihologic colectiv, la comanda examinatorului se începe rezolvarea testului.

Constatați cu ușurință sporirea gradului de dificultate pe măsură ce înaintați în conținutul testului. Relevanța diagnosticului oferit de acest test poate fi verificată, trecînd peste aprecierile teoretice emise, de către oricare psiholog practician, cu condiția să respecte rigorile unui examen psihologic corect, iar în lipsa unui etalon autentic să-și construiască singur etalonul după rigorile statistice cunoscute.

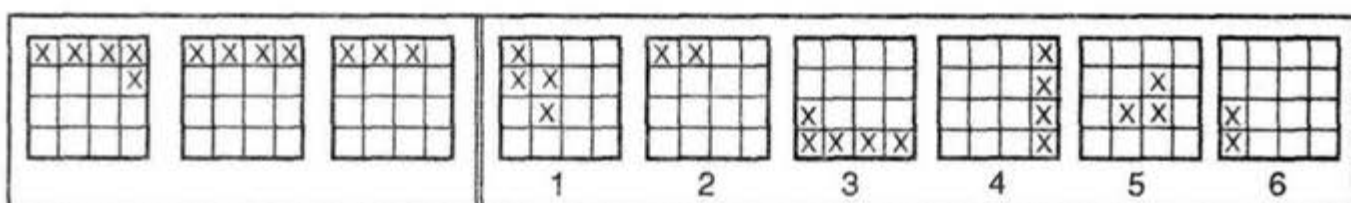
1



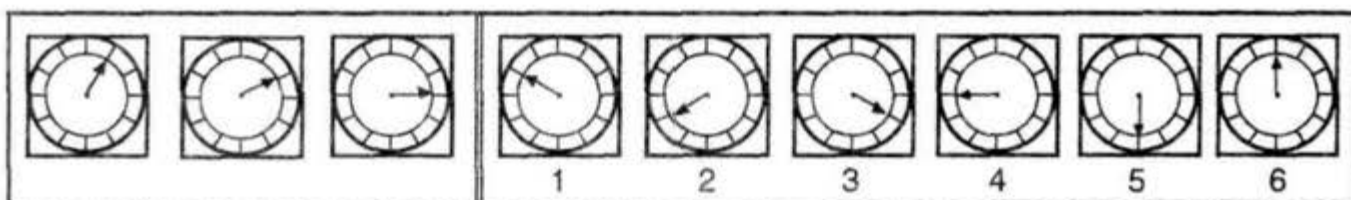
2



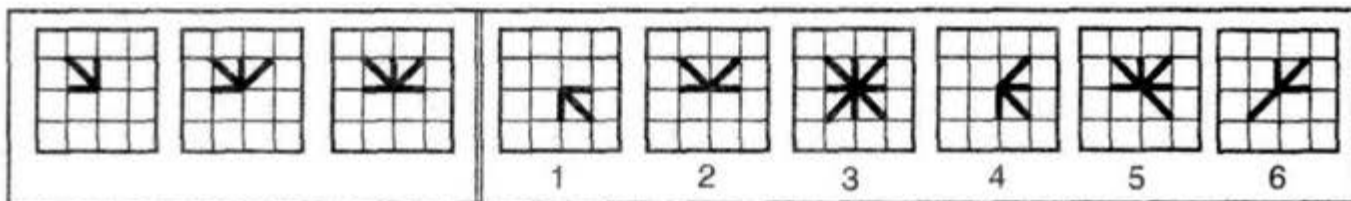
3



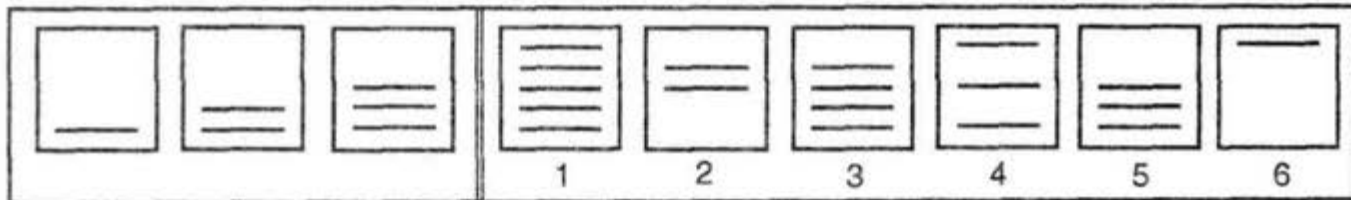
4



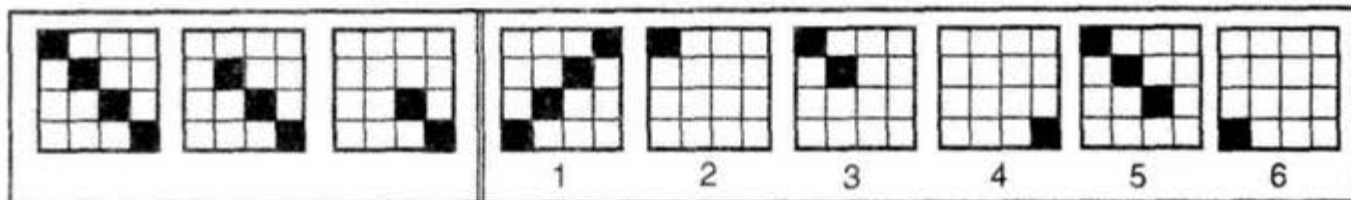
5



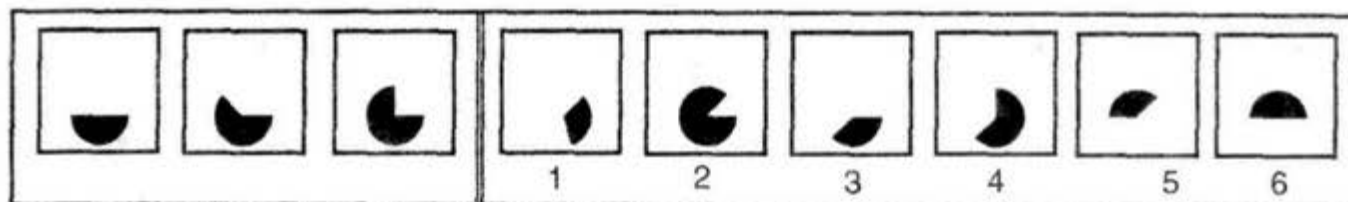
6



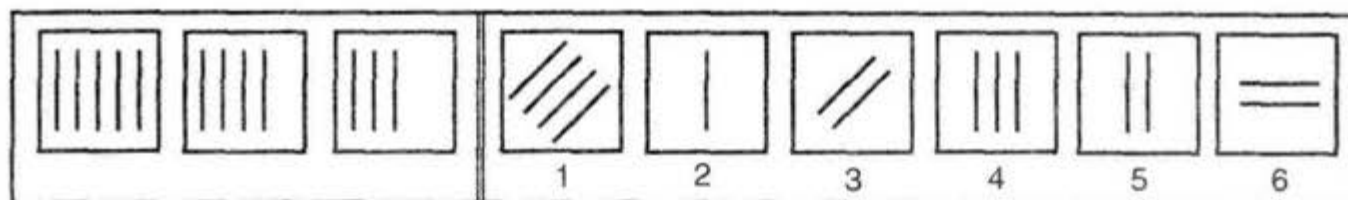
7



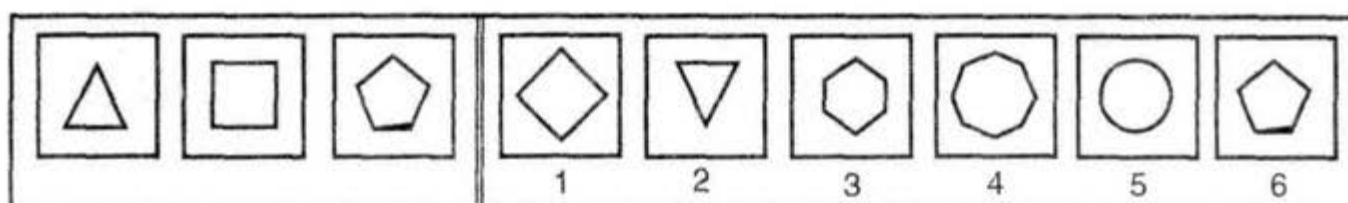
8



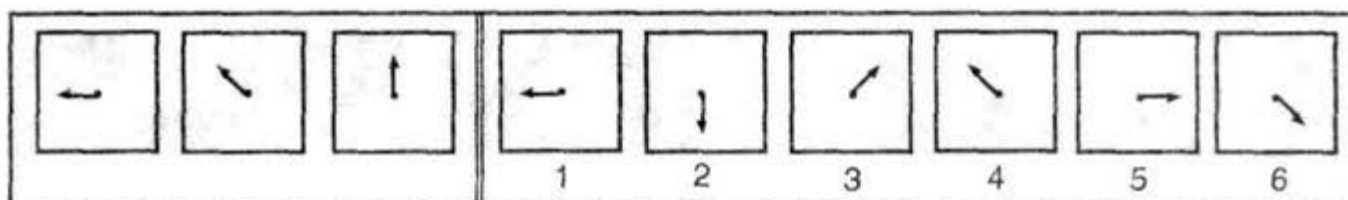
9



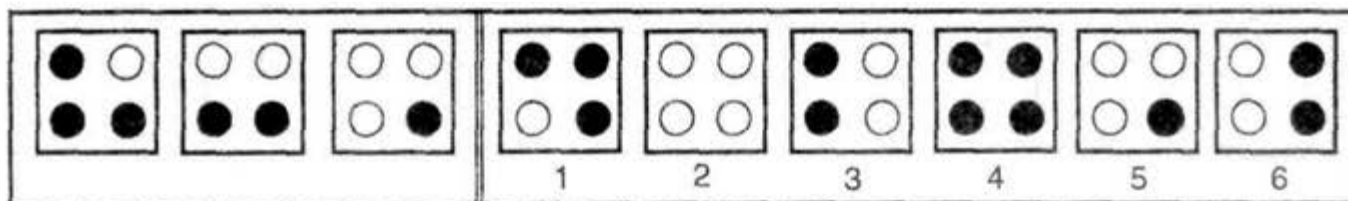
10



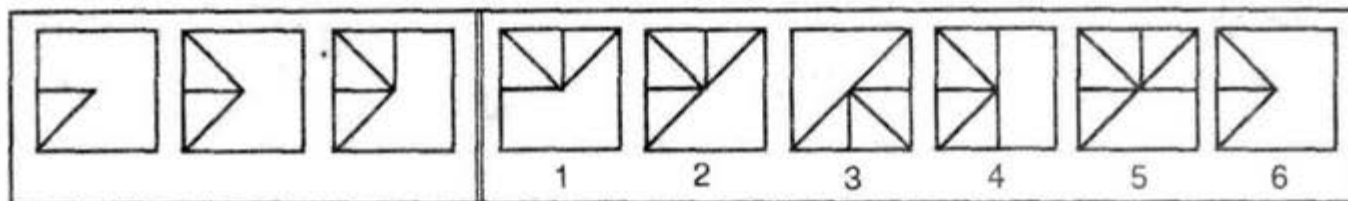
11



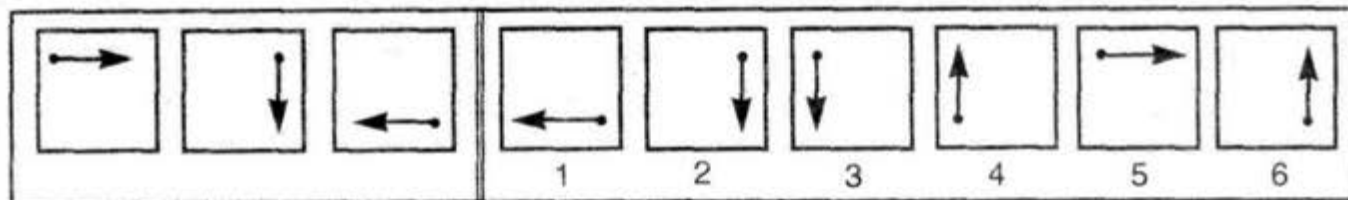
12



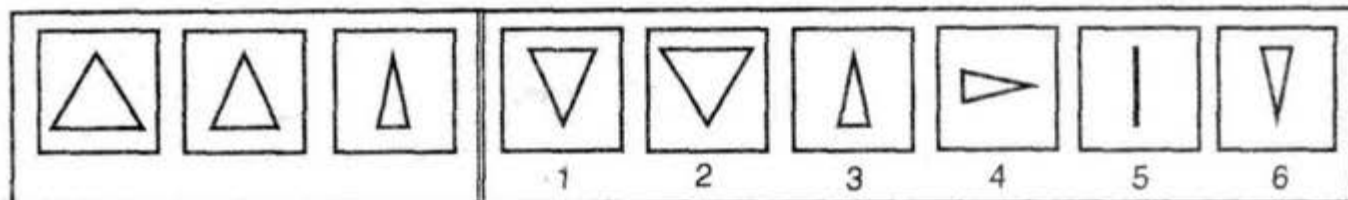
13



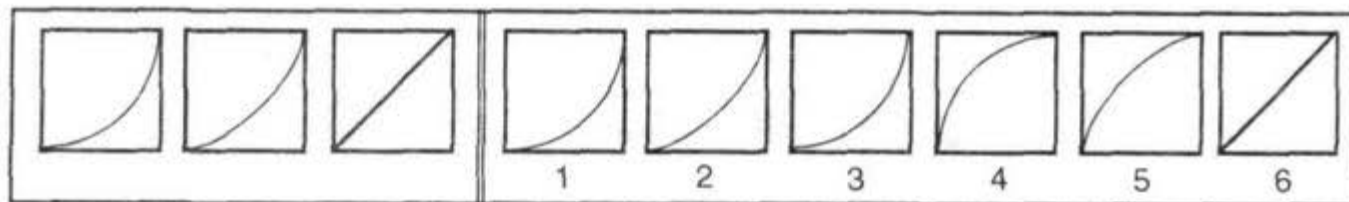
14



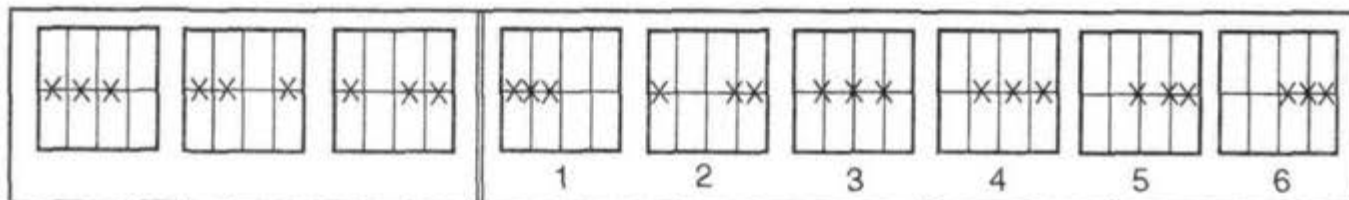
15



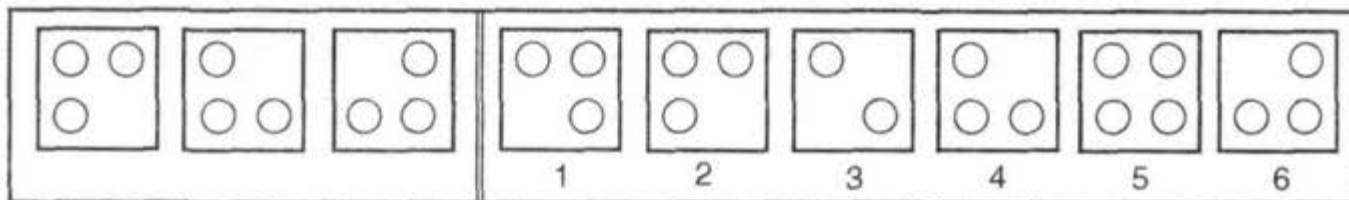
16



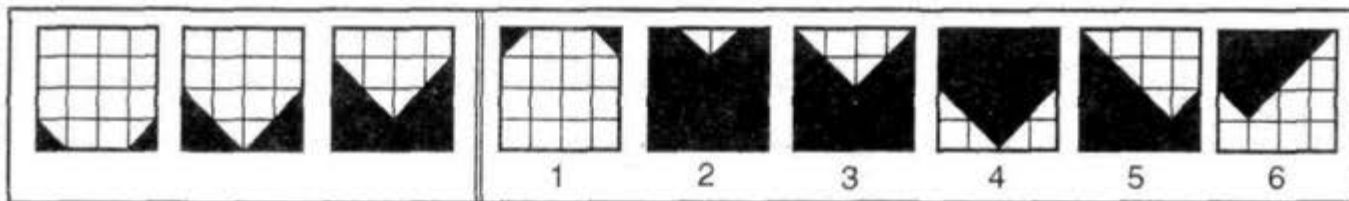
17



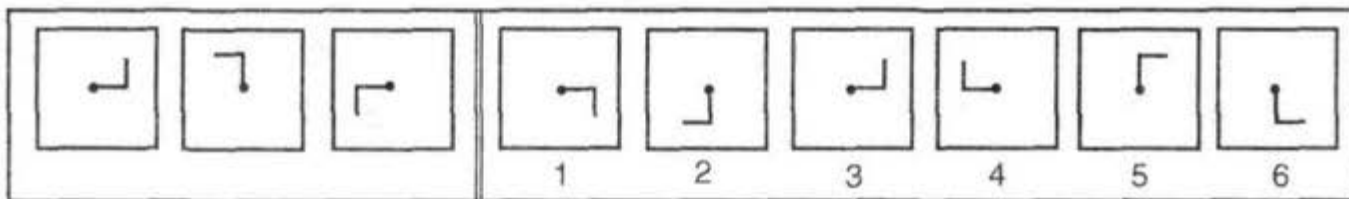
18



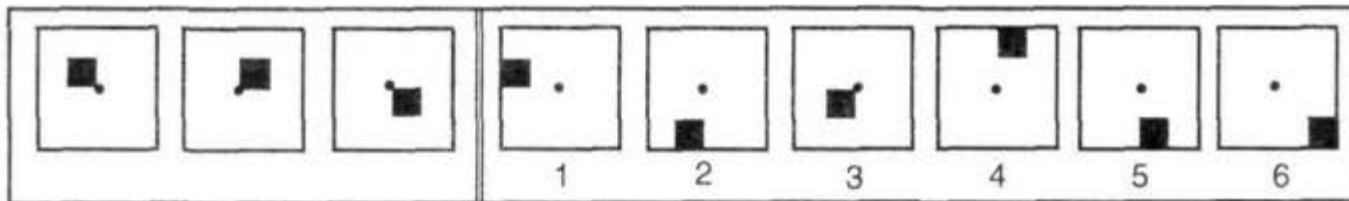
19



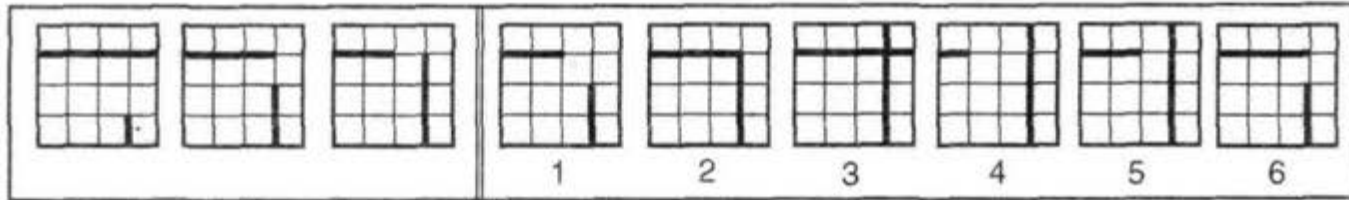
20



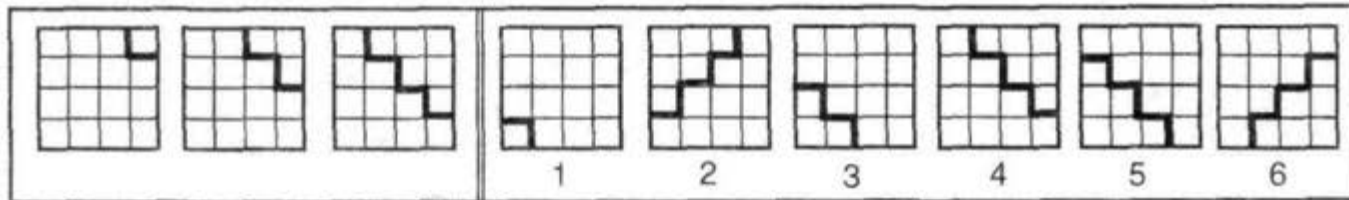
21



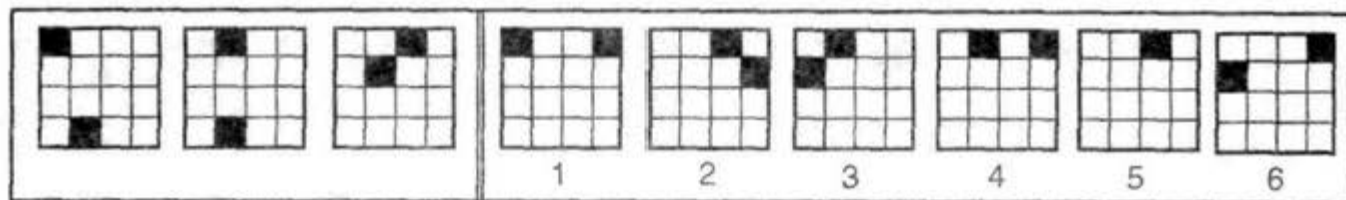
22



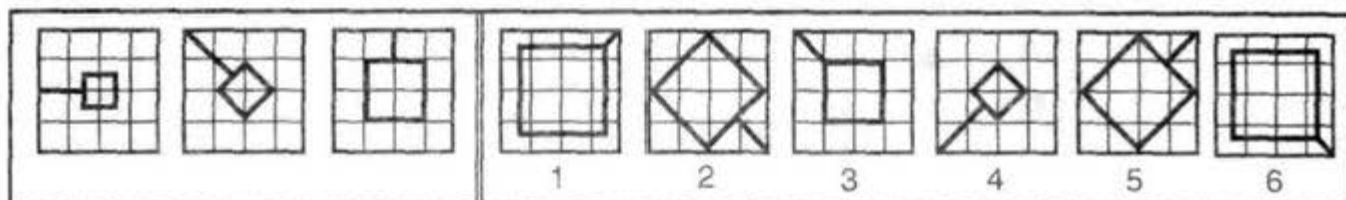
23



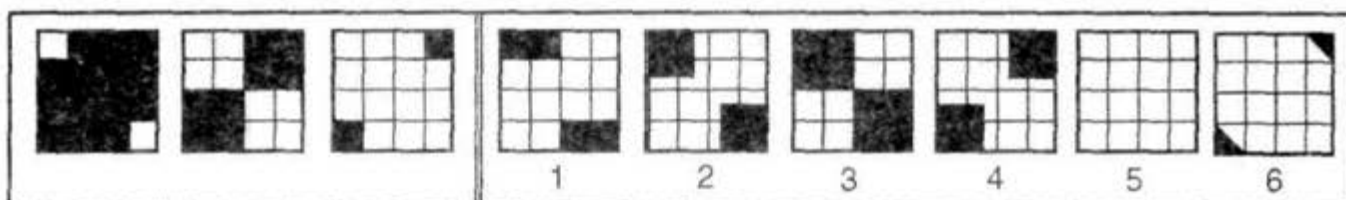
24



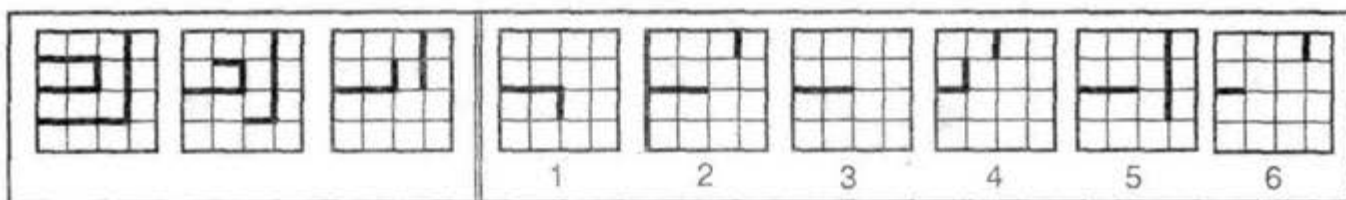
25



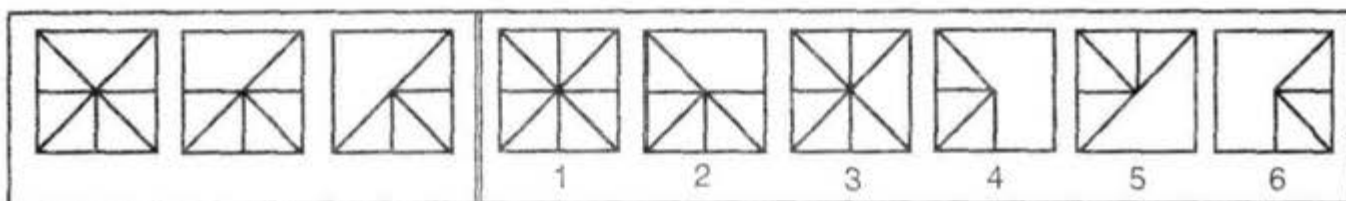
26



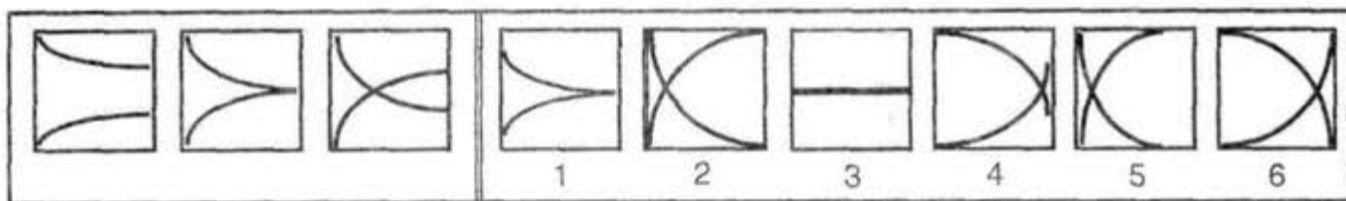
27



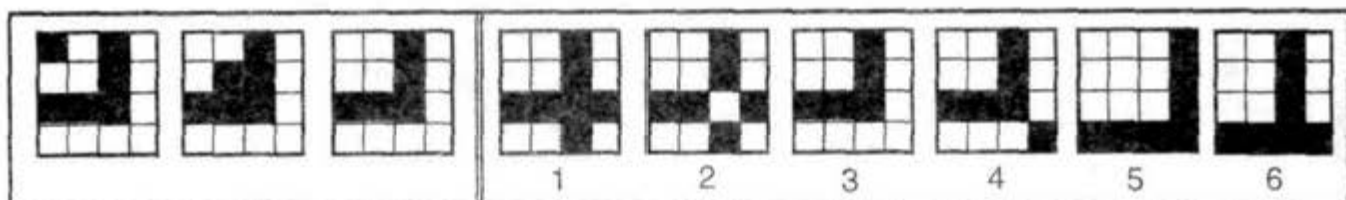
28



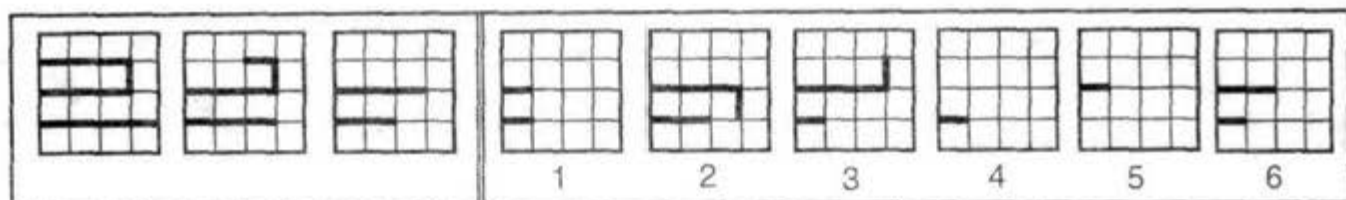
29



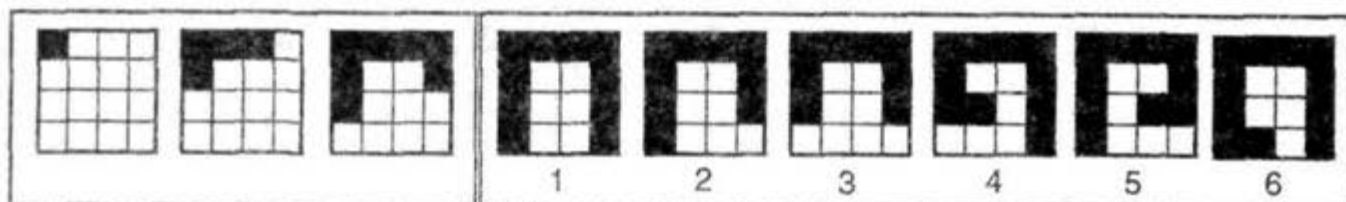
30



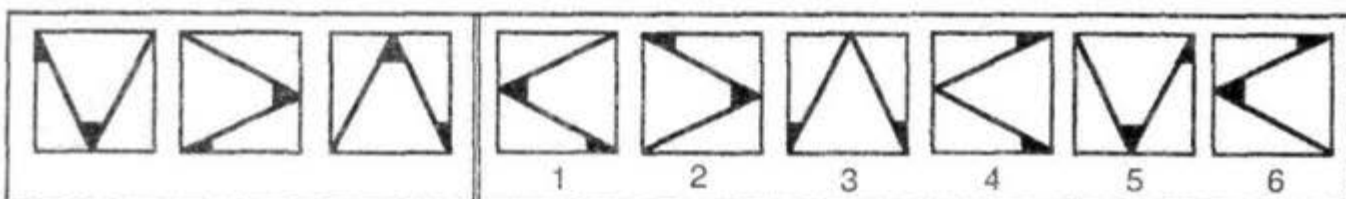
31



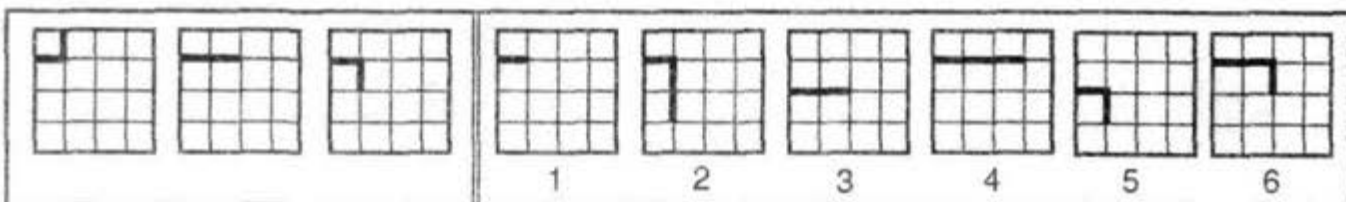
32



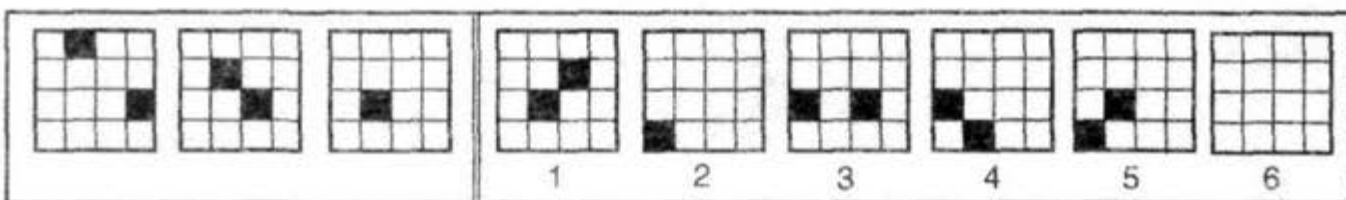
33



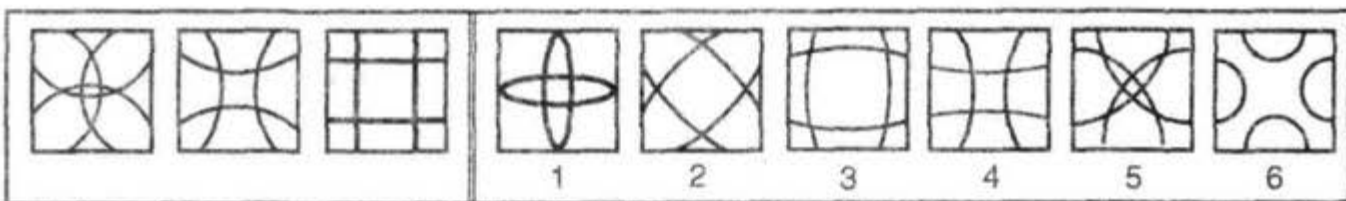
34



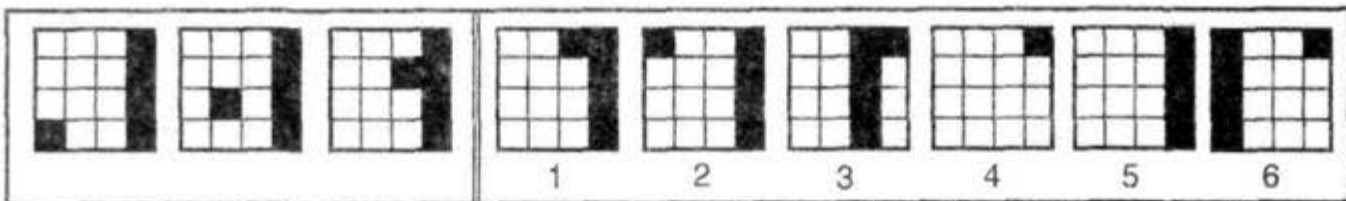
35



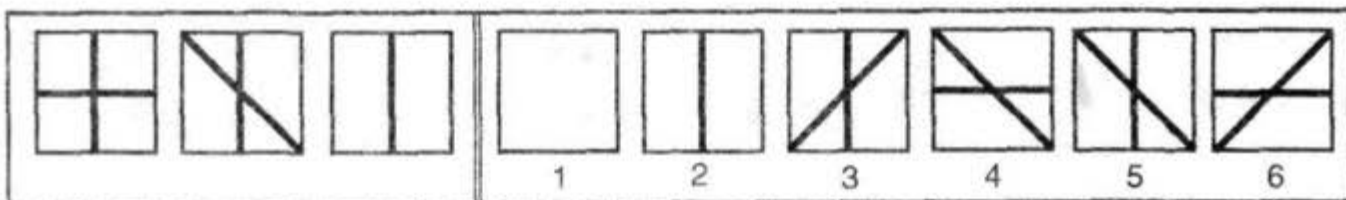
36



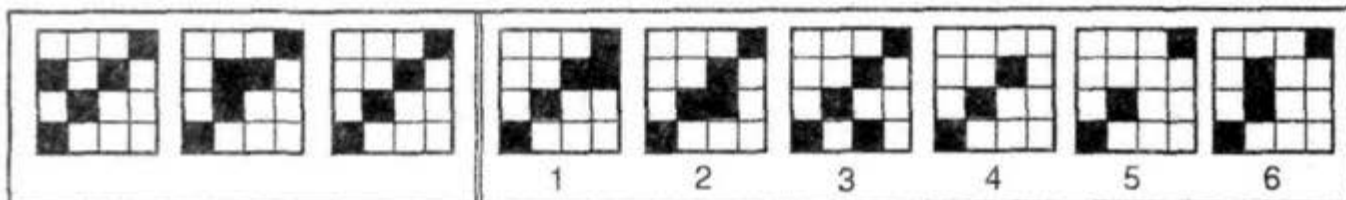
37



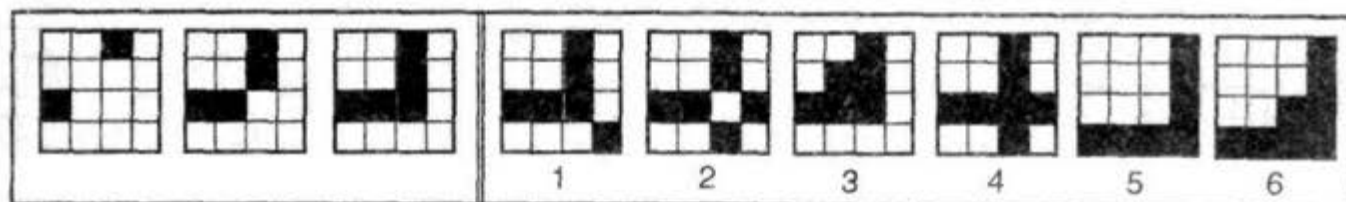
38



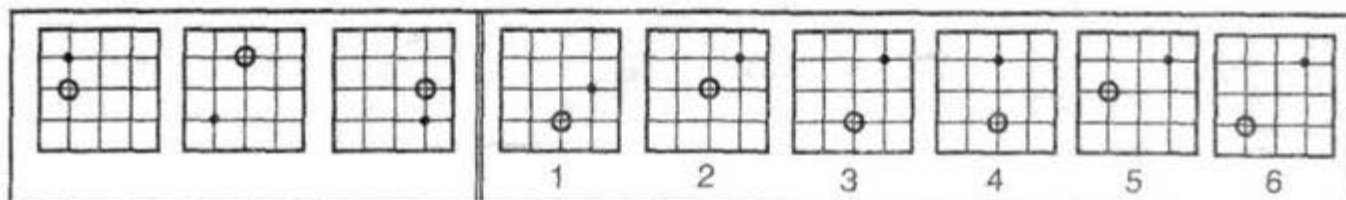
39



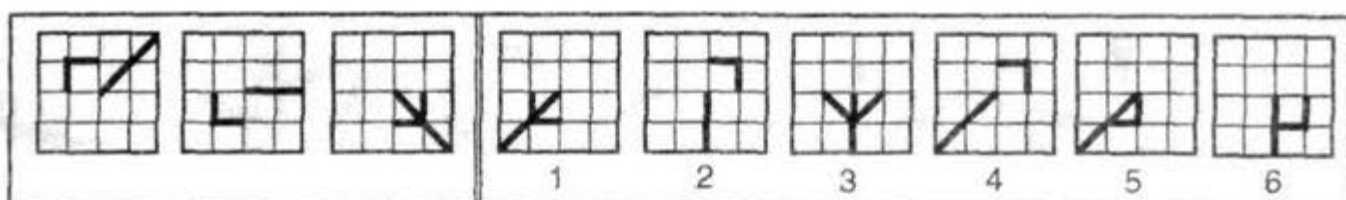
40



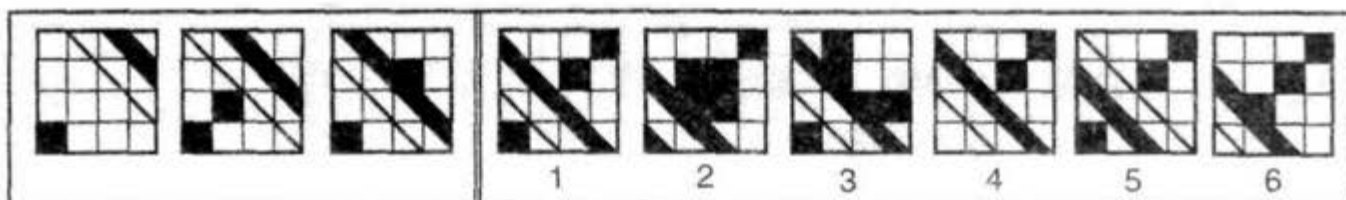
41



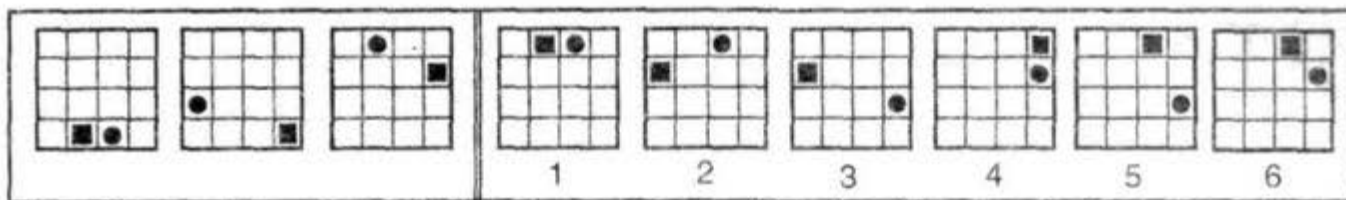
42



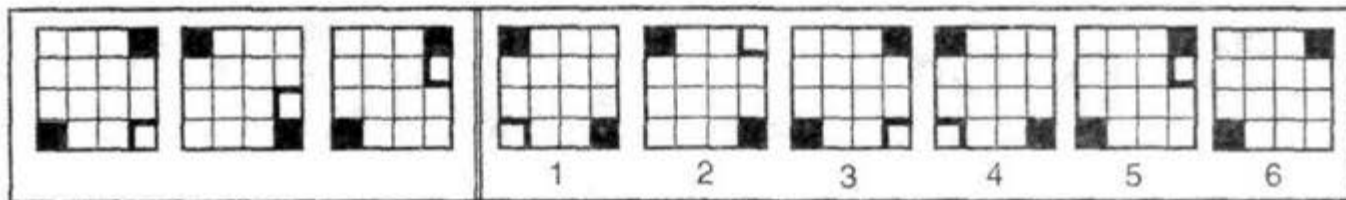
43



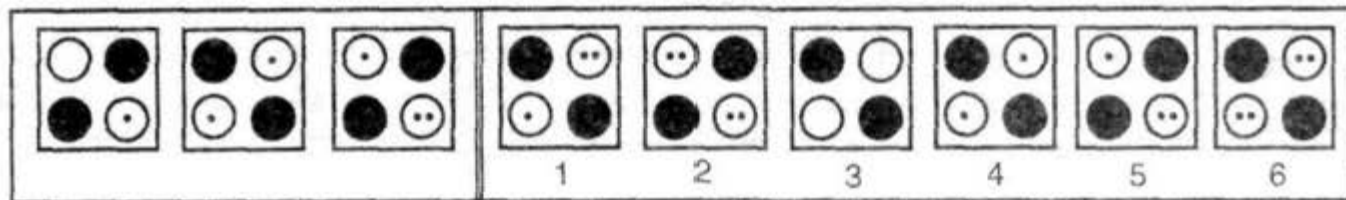
44



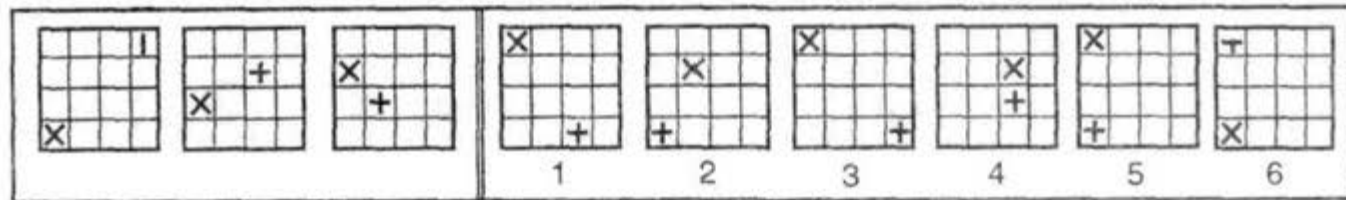
45



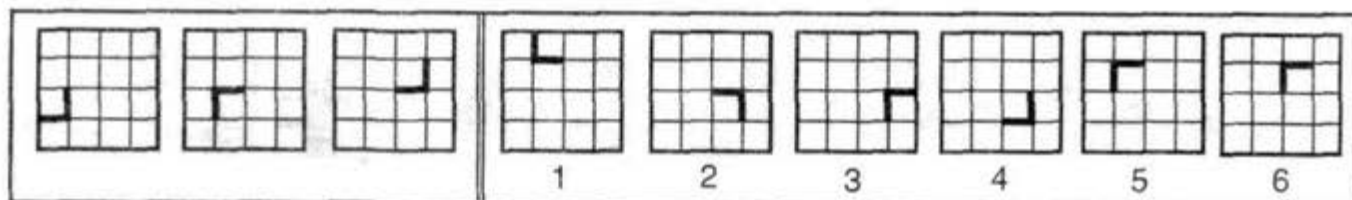
46



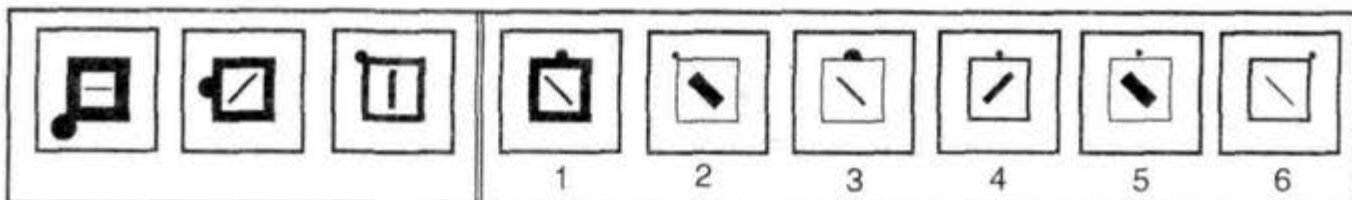
47



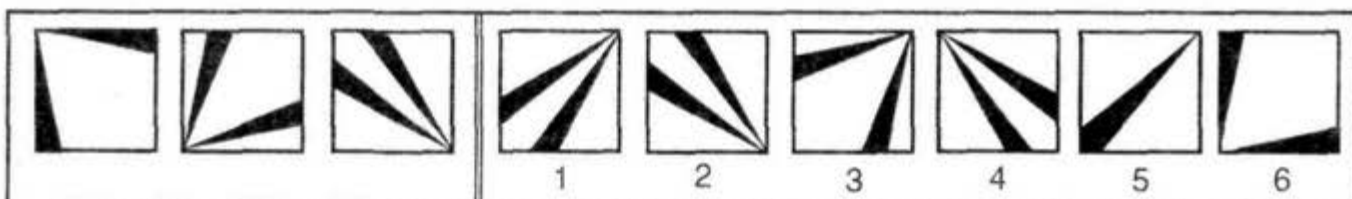
48



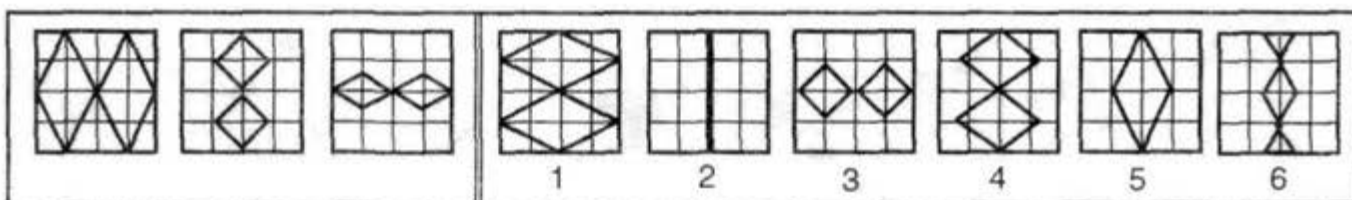
49



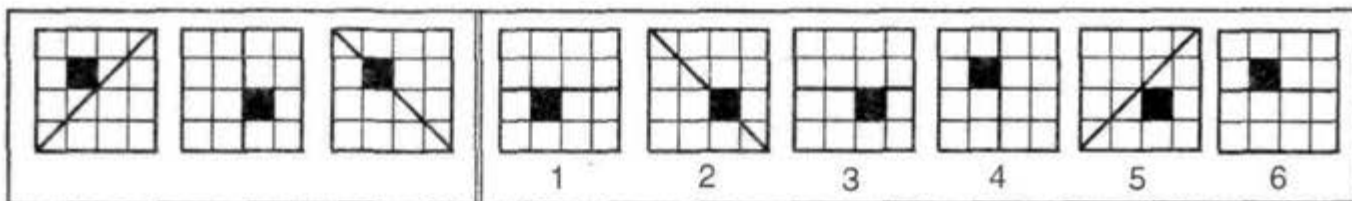
50



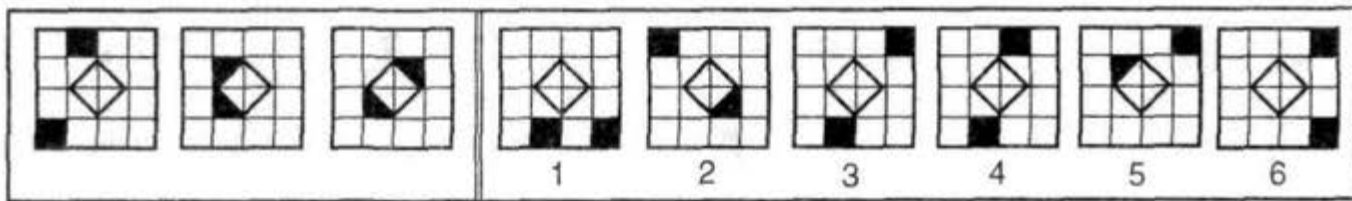
51



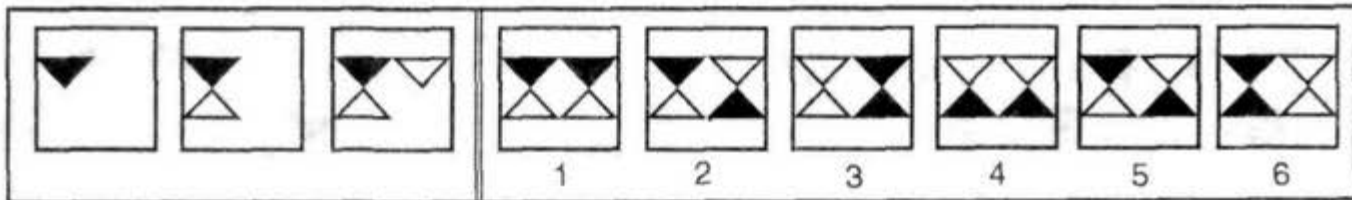
52



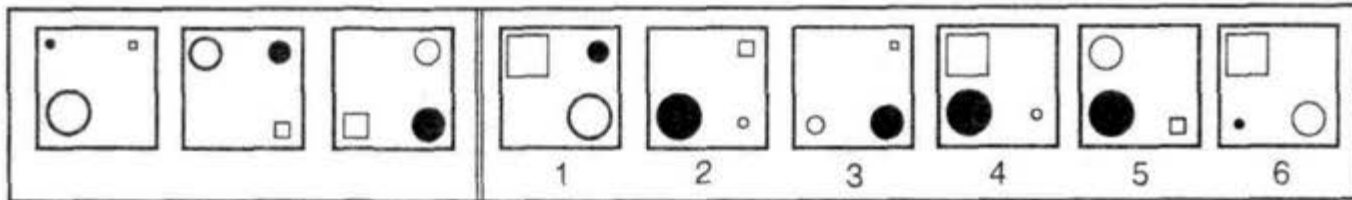
53



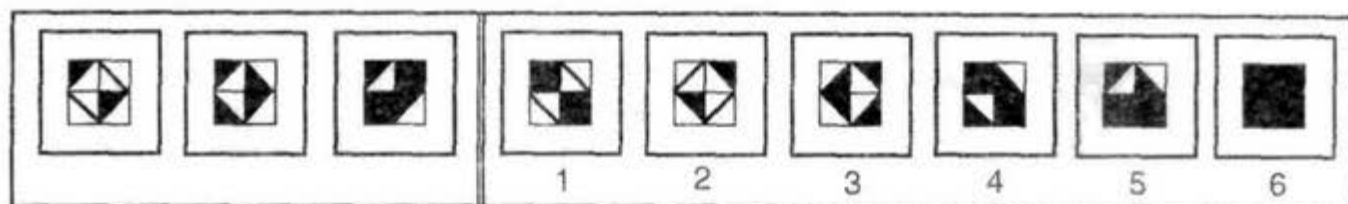
54



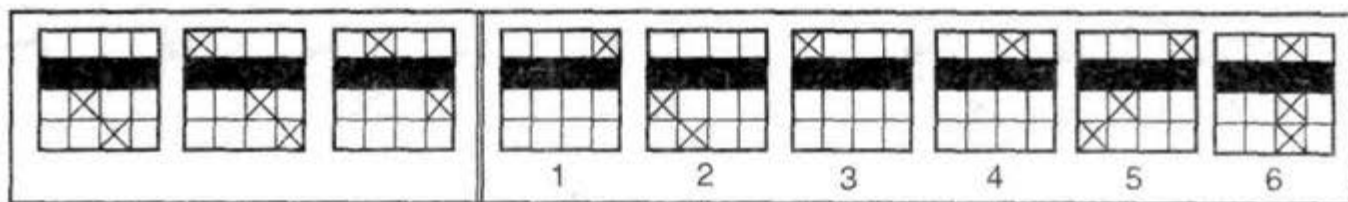
55



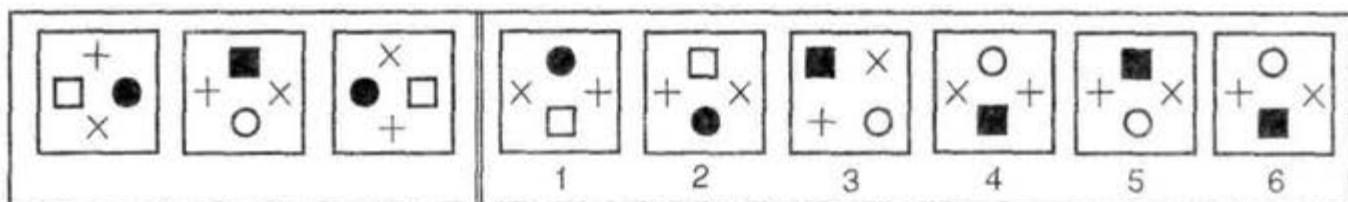
56



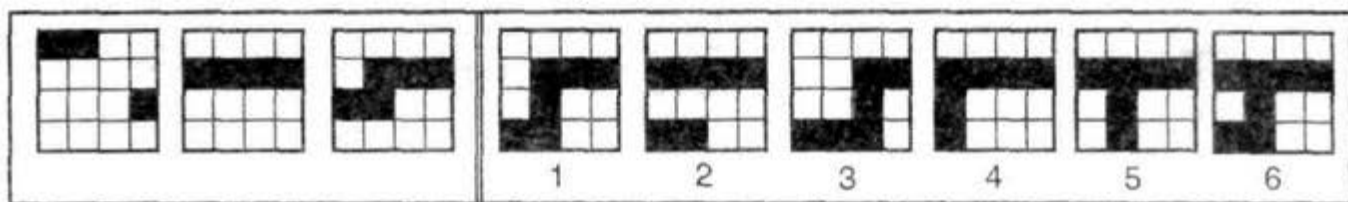
57



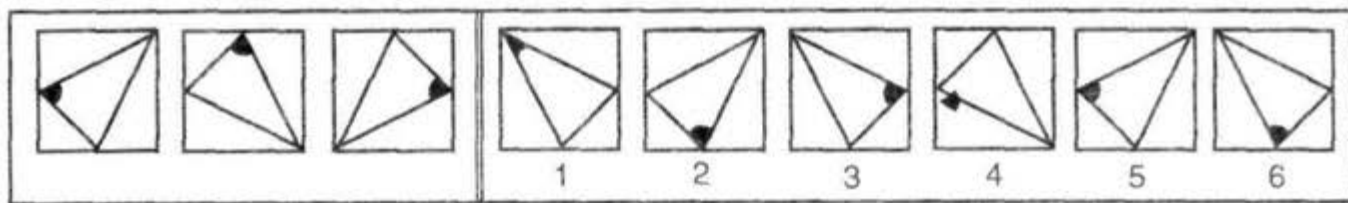
58



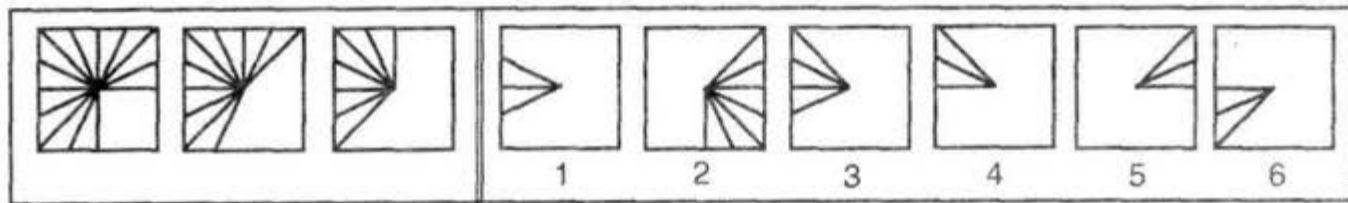
59



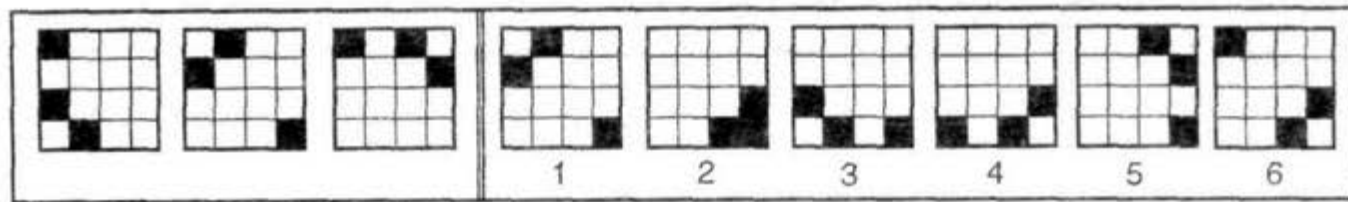
60



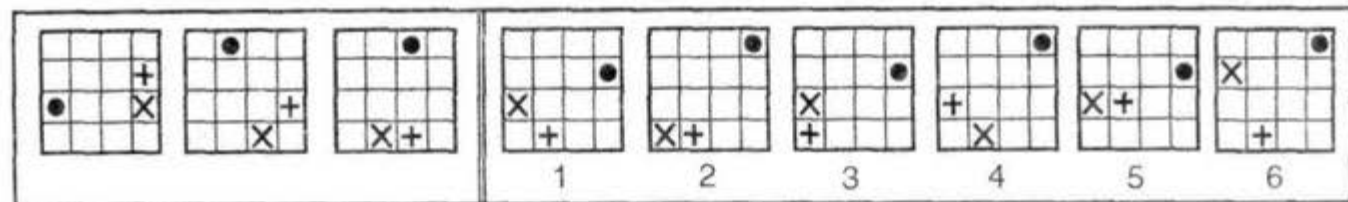
61



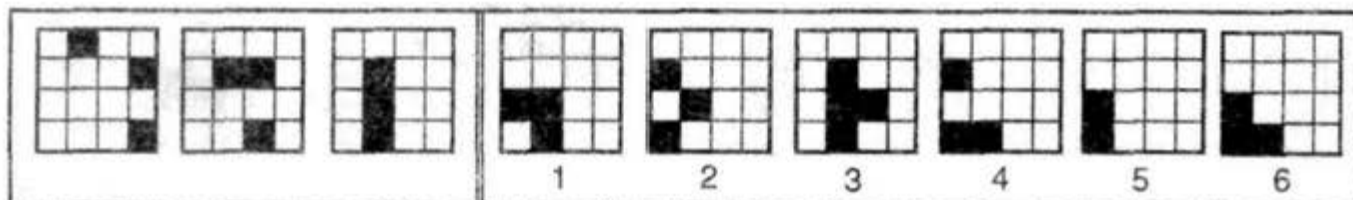
62



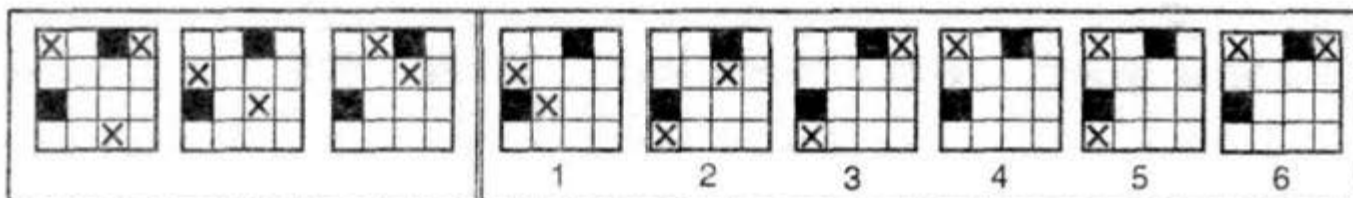
63



64



65



Orientativ, redăm etalonul francez prezentat în manualul testului:

Decile	Elevi anul I liceu (de la 14 la 15 ani)	Elevi anul III liceu (de la 17 la 18 ani)	Muncitori cali- ficați (de la 20 la 30 ani)	Ingineri de la (22 la 25 ani)
	COTE (Nr. puncte)			
1.	8	23	20	40
2.	12	26	24	43
3.	15	28	27	45
4.	18	31	29	47
5.	20	33	32	49
6.	22	35	34	51
7.	24	37	36	53
8.	27	40	39	55
9.	30	42	43	57
10.	43	53	59	59

(A.G.)

Test de raționament

Vă propunem spre rezolvare – cu intenția de a vă autoevalua – un test din categoria celor folosite pentru estimarea mobilității mintale, supleții inteligenței, capacității de adaptare la situații noi, de soluționare a unor probleme între care, la prima vedere, nu există nici o legătură.

Testul cuprinde, în total, 33 de probleme, grupate în patru serii distincte: de cifre; de litere; de cifre și litere combinate; jocuri de cuvinte. Fiecare serie începe

După ce răspundeți, verificați-vă răspunsurile și calculați-vă scorul cu ajutorul cheii pe care v-o punem la dispoziție. Acordați-vă un punct pentru fiecare răspuns corect, indiferent de dificultatea problemei. Dacă scorul dumneavoastră global este sub 17 puncte, vă recomandăm să revedeți răspunsurile la fiecare exercițiu și să analizați unde și de ce ați greșit. Dacă veți acorda atenție și scorului la fiecare serie în parte, veți putea să sesizați atât punctele dumneavoastră slabe, cât și pe cele forte și, astfel, cu un efort organizat, să le remediați sau chiar să le eliminați pe primele. Succes!

1.	B	F	J	N	R	.	.													
2.	.	X	V	T	R	P	.													
3.	Y	W	T	P	K	.														
4.	A	G	C	E	E	C	G	.	.											
5.	F	E	T	I	G	E	T	J	H	E	T	K	I	E	T	.	.			
6.	A	Y	BC		XW		DEF	VUT				GHIJ	.	.	.	.				
7.	DBAC	HFEG			LJIK		PNM	.												
8.	maramanor;				amar,															

C. Serii combinate de cifre și litere

Fiecare punct reprezintă o literă sau un număr. Completați seria cu literele sau numerele care lipsesc.

1. X 3 U 8 R 13 O 18 . .
2. A 3 BC 6 DEF 18 GHIJ .
3. 666(S) 389(T) 972(N) 541(C) 707(.)
4. O 2 R 1 M 3 A 4 ROMA; S 5 L 3 Z 1 O 4 E 2
5. I 1 VII 4 IX 3 XII 4 XXII 6 VIII 5 XXVII 8 XVIII .
6. Cotidian 6 5 3 4 2 4 7 8; 7 8 3 4 6
7. armă suris luptător femeie
4 5 8 .

D. Jocuri de cuvinte

Fiecare punct reprezintă o literă sau un număr. Completați seria cu numerele sau literele care lipsesc. La exercițiile 5 și 6 vi se cere să subliniați cuvintele care considerați că reprezintă soluția.

1. Avan, Amar; Nava,
2. Capul face, capul
3. Ore, secunde, minute; 24; 84600,
4. Vapor, apă; Avion, aer; Autovehicul,
5. Scaun, Fotoliu, Taburet, **Masă**, Canapea
Bivol, Om, Șarpe, Leu, Balenă
6. Cald, Prietenos, Frig, Tandru, **Brutal**
Puternic, Negru, Slab, Robust, Alb
7. Roșia I Comestibilă III Legumă II
Sălbatic 3 Leul 1

Rezolvarea testului de raționament

A. Serii de cifre

1. Serie crescătoare, la numărul precedent adăugându-se cifra 6.
Răspuns: 31 și 37
2. Serie descrescătoare, din numărul precedent scăzându-se cifra 7.
Răspuns: 7 și 0
3. Serie crescătoare, numărul precedent fiind înmulțit cu 3.
Răspuns: 243 și 729
4. Serie descrescătoare, numărul precedent fiind împărțit la 2.
Răspuns: 36 și 18
5. Serie crescătoare, în care alternează numere pare cu numere impare (12-18-24-30-? și, respectiv, 17-23-29-35-?). Se adună 6 la numărul precedent din fiecare serie.
Răspuns: 36 și 41
6. Serie crescătoare, în care alternează înmulțirea cu 2 cu adunarea cu 3 a numărului precedent.
Răspuns: 69 și 138

7. Serie neregulată, cu următoarea progresie:

$$4(x2 =) 8(+3 =) 11(-1 =) 10(x2 =) 20(+3 =) 23(-1 =) 22 \times 2 = 44 + 3 = 47.$$

Răspuns: 44 și 47

8. Se rezolvă la fel ca seria 7.

Răspuns: 3 și 19

9. Serie crescătoare, în care se adună numărul precedent dintr-un șir cu numere descrescătoare (9, 8, 7, 6, 5, 4, 3).

Răspuns: 44 și 53

10. Serie crescătoare, în care al doilea număr (12) a fost obținut prin adunarea cu 5 a primului număr (7), al treilea număr (19) a rezultat din adunarea primului număr cu al doilea număr etc.

Răspuns: 91 și 96

11. În fiecare număr, a doua cifră se obține prin înmulțirea cu 2 a primei cifre ($4 = 2 \times 2$; $8 = 2 \times 4$; $6 = 2 \times 3$).

Răspuns: 2 (2×1).

B. Serii de litere

Rezolvarea acestui tip de exerciții presupune cunoașterea perfectă a alfabetului – succesiunea literelor în ordine normală (a, b, c, d, ... x, y, z) și în ordine inversă (z, y, x, ... c, b, a).

1. Este o parte a alfabetului în sens normal, dar între două litere consecutive lipsește un grup de trei litere.

Răspuns: V și Z

2. Este o parte a alfabetului în sens invers, dar între două litere consecutive lipsește o literă.

Răspuns: Z și N.

3. Este o parte a alfabetului în sens invers. Între două litere consecutive lipsește un grup crescător de litere – Y(x), W(vu), T(srq), P(onml), K(jihf).

Răspuns: E

4. Este o serie constituită dintr-o secvență a alfabetului în sens direct (A, C, E, G) și una în sens invers (G, E, C). În fiecare secvență, între două litere consecutive lipsește o literă pentru a forma succesiunea normală.

Răspuns: A și I

5. Serie alcătuită din două secvențe distincte: prima este constituită din repetarea unui grup de trei litere, din care primele două sînt întotdeauna aceleași (ET), cea de-a treia literă din grup alcătuind o succesiune directă: I, J, K, . (L); a doua reprezintă o succesiune în sens direct: F (prima literă), G (a cincea literă), H (a noua literă), I (a treisprezecea literă), . (a șaptesprezecea literă - J).

Răspuns: L și J

6. Sînt două categorii de grupe: prima A, BC, DEF, GHIJ, în care literele se succed în ordine directă; a doua Y, XW, VUT,, în care literele sînt dispuse în ordine inversă. În cadrul fiecărei grupe, combinația precedentă este suplimentată cu o literă.

Răspuns: S, R, Q, P

7. Ajungeți la soluție dacă sesizați logica aflată la baza alcătuirii celor patru combinații. Astfel, în prima combinație, DBAC, A se află în poziția a 3-a, B în poziția a 2-a, C în poziția a 4-a, D în poziția 1; în combinația a II-a, HFEG, literele care urmează firesc în alfabet sînt așezate astfel: E în poziția a 3-a, F în poziția a 2-a, G în poziția a 4-a și H în poziția 1. În fiecare combinație, literele sînt dispuse în același mod.

Răspuns: O

8. Cuvîntul amar este format din primele patru litere ale seriei. Din celelalte litere se poate forma cuvîntul roman.

C. Serii combinate de cifre și litere

1. Seria este constituită din două secvențe: în prima, literele (X, U, R, O, .) sînt dispuse în sensul invers al alfabetului, lipsind de fiecare dată două litere pentru a avea succesiunea firească; în cea de-a doua, numerele (3, 8, 13, 18, .) sînt obținute prin adunarea cu 5 a numărului precedent.

Răspuns: L și 23

2. Fiecare cifră rezultă din înmulțirea celei precedente cu numărul de litere care separă numerele între ele.

Răspuns: 72

3. S, T, N, C reprezintă începutul fiecărui număr exprimat în litere.

Răspuns: Ș

4. Cuvîntul Roma este format din literele care îl preced. Lîngă fiecare literă este înscrisă poziția acesteia în cuvîntul format. Procedînd în această manieră, veți obține cuvîntul ZELOS.

5. Fiecare cifră romană este însoțită de un număr arab, care reprezintă, de fapt, numărul de bare din care este formată fiecare cifră romană.

Răspuns: 7

6. Codul este dat după punct și virgulă: fiecărei litere a cuvîntului cotidian i s-a atribuit o cifră. Înlocuind cifrele cu litere, se obține cuvîntul **antic**.

7. Cifrele de sub fiecare cuvînt corespund numărului de litere care compun cuvîntul respectiv.

Răspuns: 6

D. Jocuri de cuvinte

1. Se citesc cuvintele de la sfîrșit către început.

Răspuns: rama

2. Fiecare punct reprezintă o literă din ultimul cuvînt al cunoscutului proverb.

Răspuns: trage

3. *Răspuns: 24 ore, adică 84 600 secunde sau 1 440 minute.*

4. Apa este pentru navă ceea ce este aer pentru avion și pămînt pentru autovehicul.

Răspuns: pămînt

5. Cuvîntul Masă a fost evidențiat în prima serie deoarece nu face parte din aceeași categorie cu celelalte obiecte. Pentru a 2-a serie, răspunsul este Șarpe, deoarece nu este mamifer.

6. Cuvîntul Brutal a fost evidențiat în prima serie pentru că se află în contradicție cu Prietenos și Tandru. În seria a 2-a cuvîntul **Slab** este în contradicție cu Puternic și Robust.

7. Cu ajutorul cuvintelor din prima serie se poate compune propoziția: Roșia este legumă comestibilă. Cu ajutorul celorlalte cuvinte obținem: Leul este animal sălbatic.

Răspuns: animal, iar cifra este 2, dacă ținem seama de numerotarea din primul șir.
(N.L.)

Antrenament psihologic

Această probă psihologică nu prezintă un grad de dificultate prea ridicat. Dumneavoastră, cu siguranță, puteți să o rezolvați! Ceea ce contează este timpul în care reușiți să răspundeți corect la toate probele. Ordinea în care abordați șirurile de figuri este fără importanță. Dați însă soluțiile corespunzătoare, știut fiind că răspunsurile incorecte vă reduc punctajul. Rezolvați cât mai repede proba!

Exemplu de rezolvare

Simbolurile figurilor a, b, c și d se schimbă în raport unele cu altele, după anumite caracteristici. Cele 4 figuri sînt, după felul și numărul acestor caracteristici, foarte asemănătoare. Corespunzător gradului de asemănare, puneți simbolurile a, b, c și d în ordinea firească logicii de formare a șirurilor de figuri. Începeți totdeauna cu simbolul a!

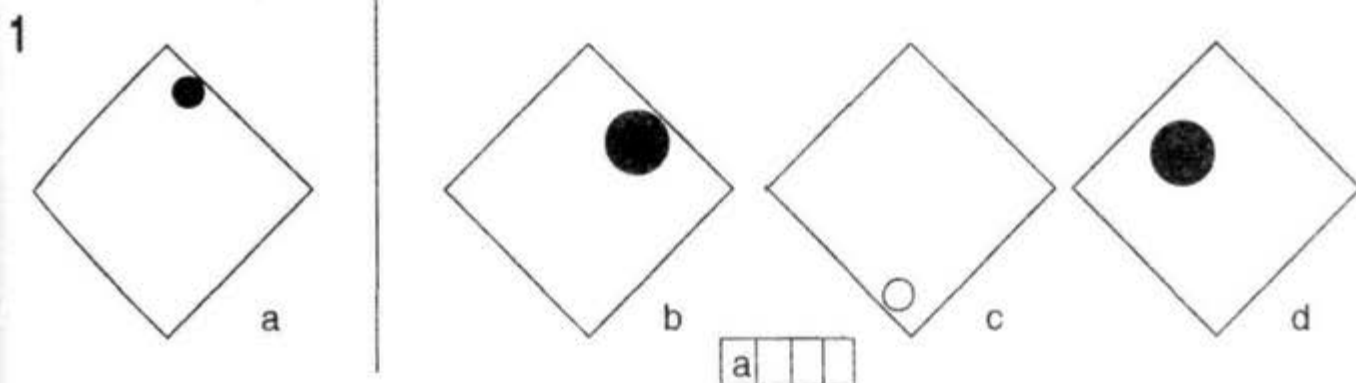
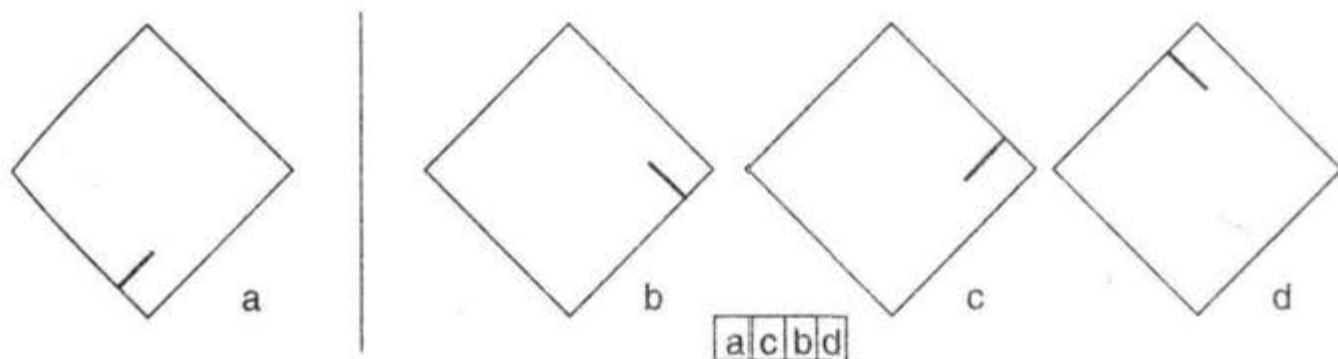
Ce simbol - b, c sau d - urmează după a?

Trebuie să observați direcția și poziția liniei din interiorul pătratului. Simbolul c are, ca și simbolul a, aceeași direcție, dar într-o altă poziție. Simbolurile b și d nu au nici aceeași direcție, nici aceeași poziție. Deci simbolul c urmează în mod firesc simbolului a.

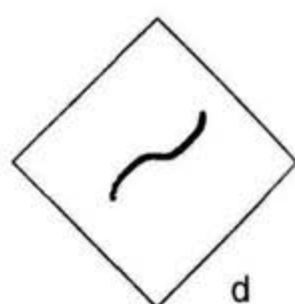
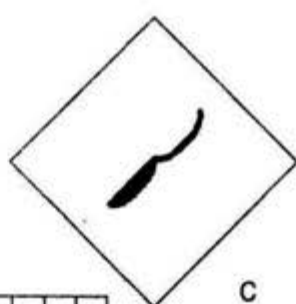
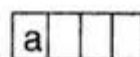
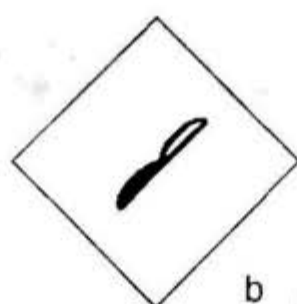
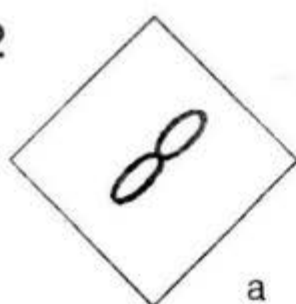
Acum trebuie să aflați ce simbol - b sau d - urmează după simbolul c.

Urmînd același raționament, ajungeți la concluzia că după simbolul c trebuie plasat simbolul b. Aceasta înseamnă că răspunsul corect este cel înscris în casetă: a, c, b, d.

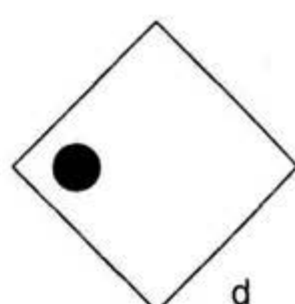
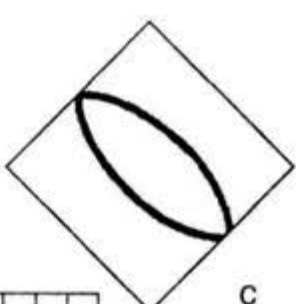
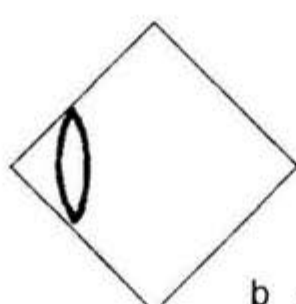
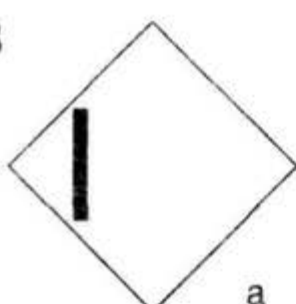
Notați ora exactă și începeți rezolvarea testului: care este ordinea simbolurilor?



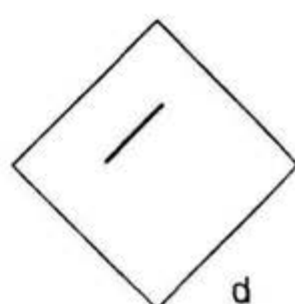
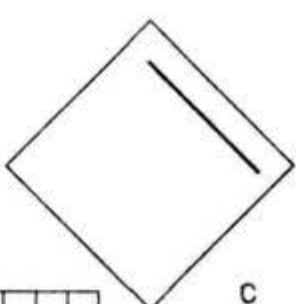
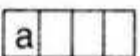
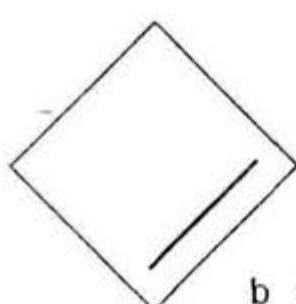
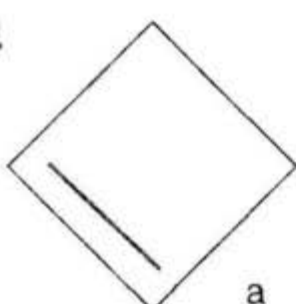
2



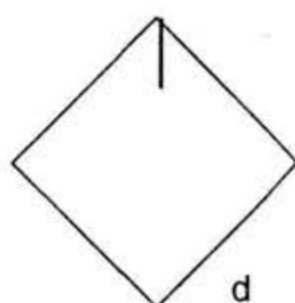
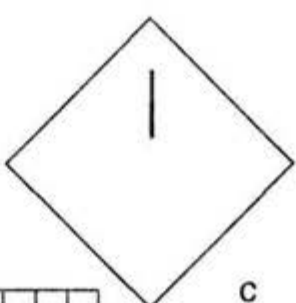
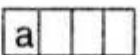
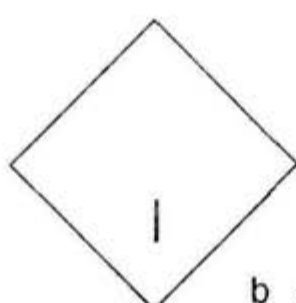
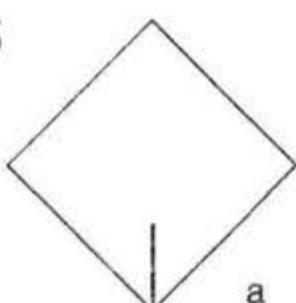
3



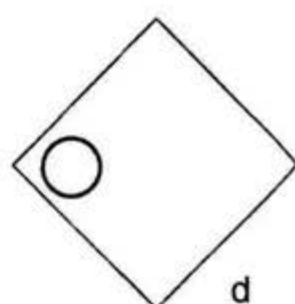
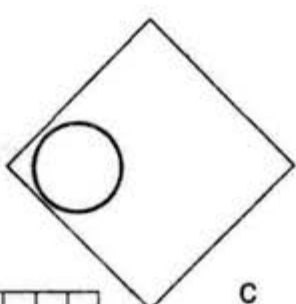
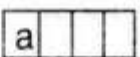
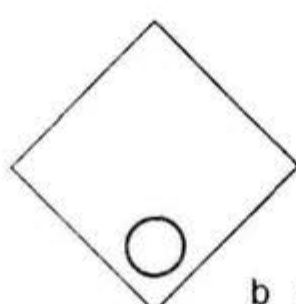
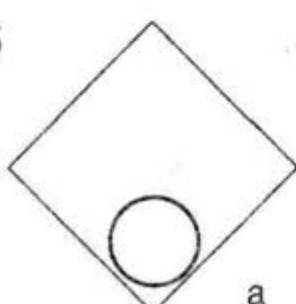
4



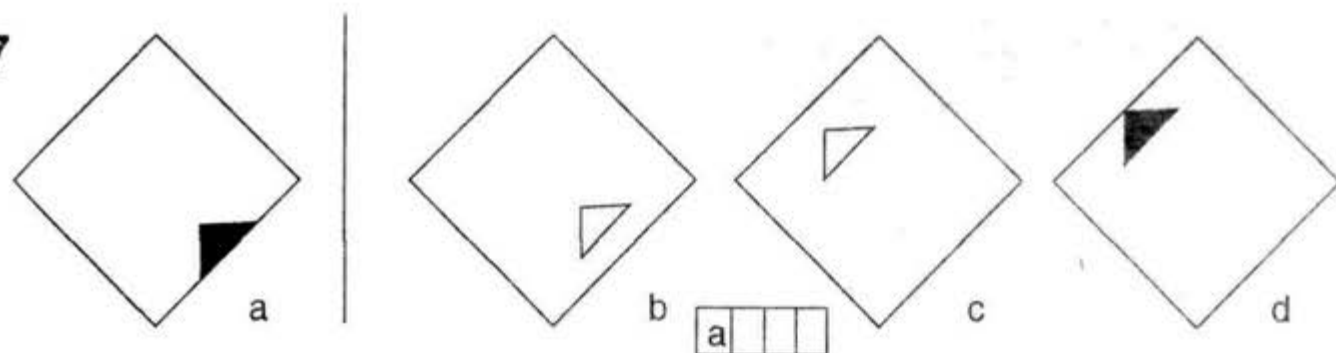
5



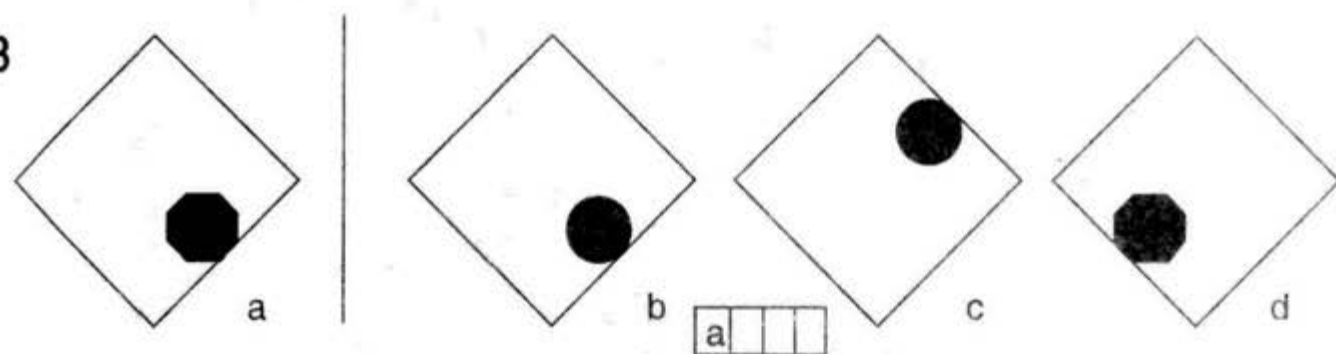
6



7



8



Comparați răspunsurile dumneavoastră cu cele din tabelul de mai jos. Pentru fiecare răspuns incorect sînteți penalizat cu 15 secunde. De exemplu, dacă ați completat proba psihologică propusă de noi în 2 minute și 45 de secunde, dar ați dat două răspunsuri greșite, atunci, adăugînd la timpul utilizat încă 30 de secunde, înseamnă că ați rezolvat probele în 3 minute și 15 secunde.

Nr.	Răspuns corect	Corespunzător duratei de rezolvare, se acordă următorul punctaj:	
1	a b d c	Timp de rezolvare	Puncte
2	a d c b	Mai puțin de 2,16 minute	8
3	a d b c	De la 2,16 la 2,30 minute	7
4	a c b d	De la 2,31 la 3 minute	6
5	a d c b	De la 3,01 la 3,30 minute	5
6	a c d b	De la 3,31 la 4 minute	4
7	a d c b	De la 4,01 la 4,30 minute	3
8	a d c b	De la 4,31 la 5 minute	2
		De la 5,01 la 6 minute	1
		Mai mult de 6 minute	0

Dacă ați obținut 8 puncte, aveți, foarte probabil, o inteligență deasupra mediei. Cu 7, 6 sau 5 puncte vă situați în zona inteligenței medii a populației testate. Un scor de 4, 3 sau 2 puncte vă plasează sub media de inteligență. Mai problematic este dacă nu ați obținut nici un punct.

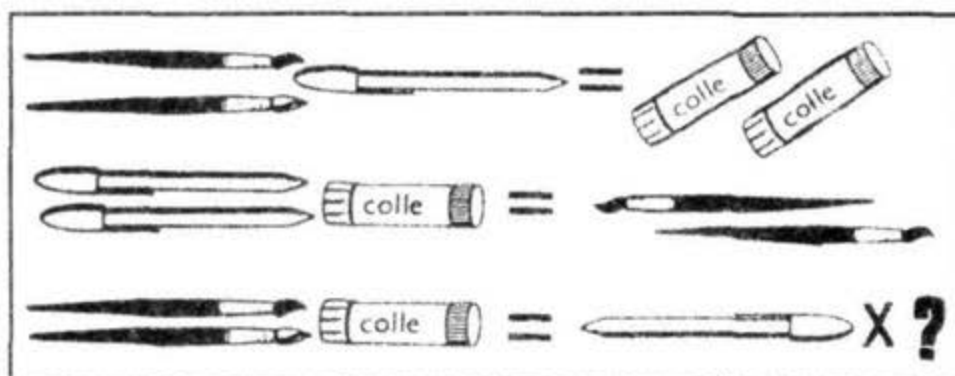
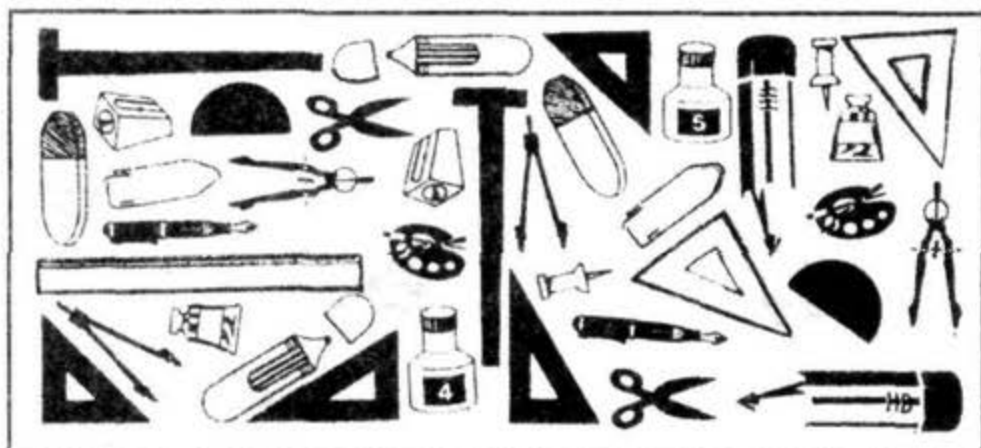
Dar nu vă necăjiți. Proba nu a fost etalonată pe populația din România, așa că nu reprezintă un test psihologic autentic, ci doar o probă pentru exersarea inteligenței.

(A.C.)

Gimnastică cerebrală

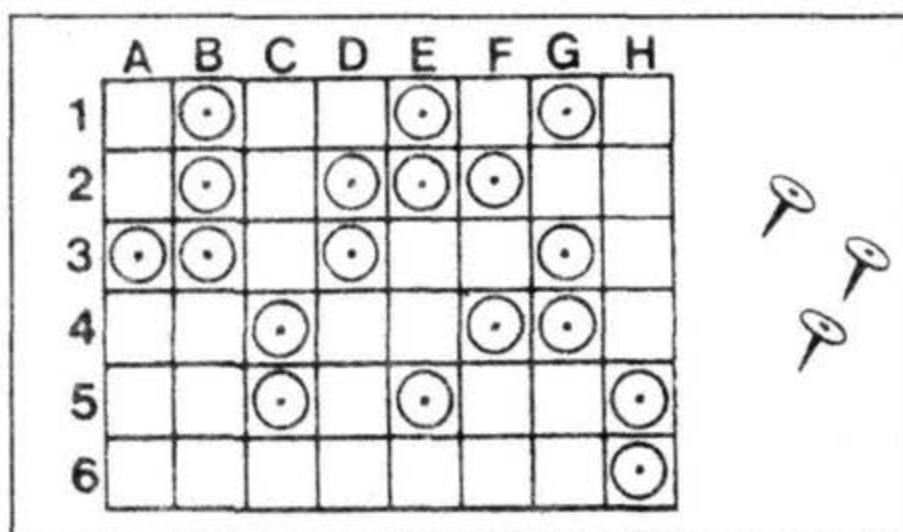
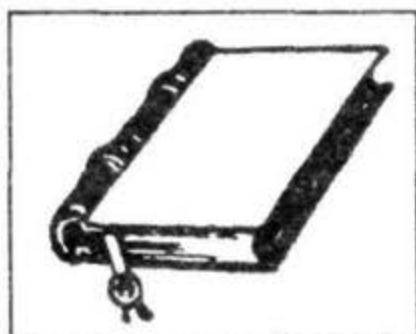
Ca și corpul, și inteligența se fortifică. Astăzi specialiștii sînt unanim de acord că pentru păstrarea facultăților mintale intacte cel mai bun mijloc este de a gîndi fără încetare. Vă invităm și pe dumneavoastră să faceți același lucru.

1. Toate obiectele din desenul de mai sus sînt cîte două, cu o excepție. Care anume?



2. Copiii, se știe, au obiceiul să facă troc. Priviți cu atenție desenul alăturat; după ce observați felul în care s-a desfășurat schimbul în primele două exemple, găsiți cîte pixuri trebuie să se afle în al treilea lot de obiecte.

3. Unde trebuie plasate ultimele trei pioneze pentru a forma trei alinamente de cinci pioneze (orizontal, vertical și pe diagonală)?



4. De cîte ori a fost folosită cifra 2 pentru a numerota paginile acestei cărți de 222 pagini?

5. Aranjați volumele enciclopediei în ordine, executând de trei ori la rând următoarea operație: luați trei volume alăturate și plasați-le între alte două volume.



6. Care tub dintre cele patru conține culoarea albastru, știind că galbenul nu se află lângă roșu, care nu se află alături de verde, acesta din urmă găsindu-se la una din extremități, și mai știind că roșul este mai la dreapta față de verde?

7. Cu ajutorul celor două cântare din desen, așezați cele trei flacoane în ordine, de la cel mai ușor la cel mai greu.



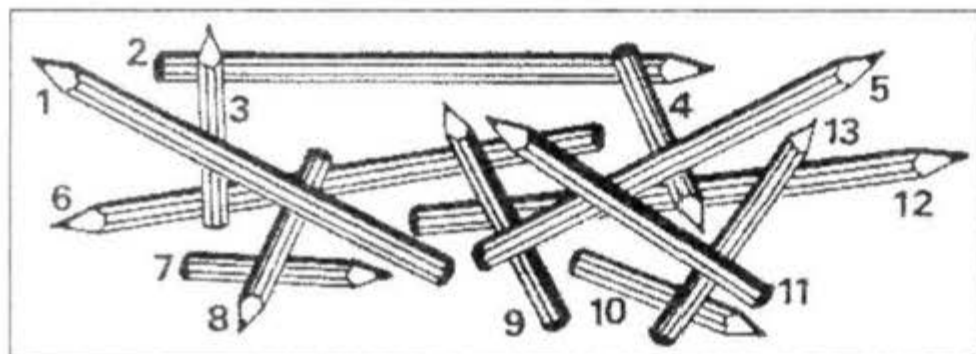
Răspunsuri

1. Rigla.
2. 8 pixuri (1 tub de adeziv = 3 pixuri; 2 pensule = 5 pixuri).
3. 3E; 4D; 4E.
4. De 69 de ori.
5. Luați volumele 4, 2 și 6 și puneți-le între 3 și 7. Luați volumele 2, 6, 7 și plasați-le între 1 și 8. Luați volumele 3, 4 și 5 și așezați-le între 2 și 6. (Există variante la această soluție.)
6. Tubul 2 (1 verde, 3 galben, 4 verde).
7. Flacoanele triunghiular, pătrat, rotund.

(L.D.)

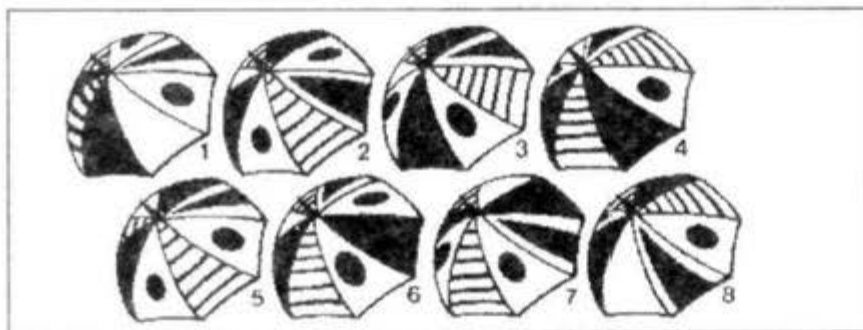
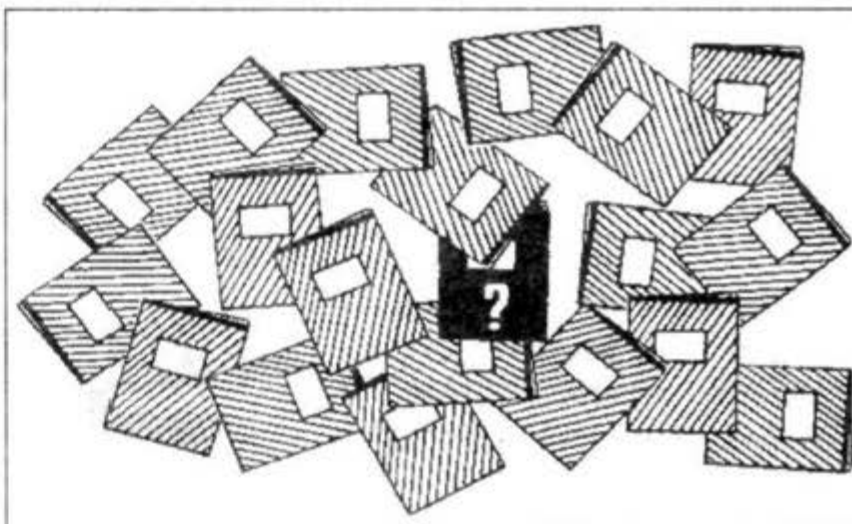
Puneți-vă la contribuție „micile celule cenușii”

Vă amintiți de celebrul detectiv Hercule Poirot, care a rezolvat numeroase cazuri în romanele Agathe Christie? Expresia sa preferată era: “Puneți-vă la contribuție «micile celule cenușii»” Încercați și dumneavoastră...



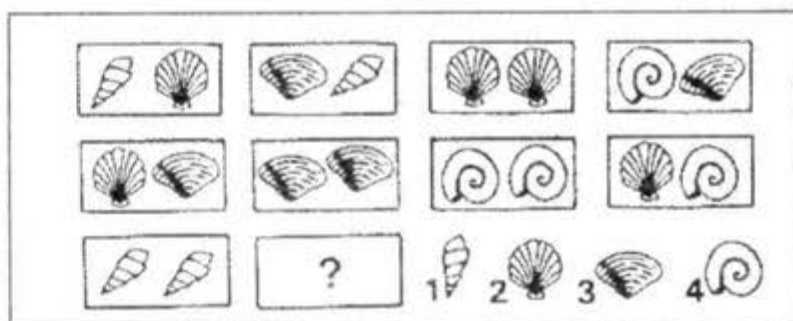
1. Creioanele pe care le vedeți în imaginea alăturată se află fie pe o suprafață plană, fie pe alte două creioane. Toate sînt orizontale. Unul singur face excepție. Care anume?

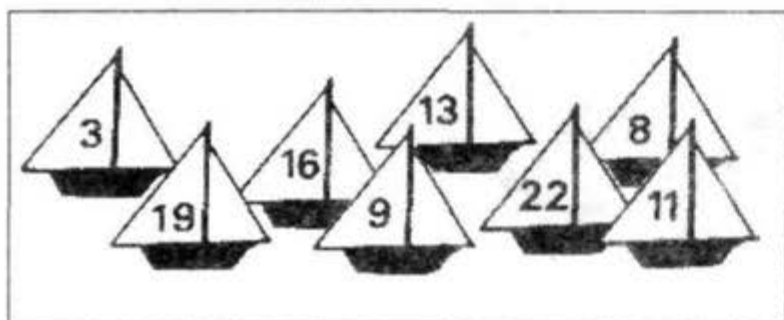
2. Numărați cîte caiete au fost puse pe masă înaintea celui marcat cu un semn de întrebare?



3. Găsiți cele două umbrele asemănătoare (care au același desen). Ele nu se află în mod necesar în aceeași poziție.

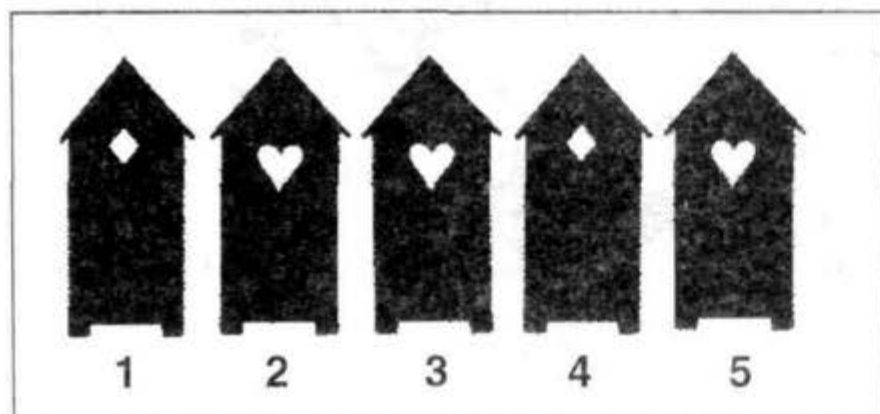
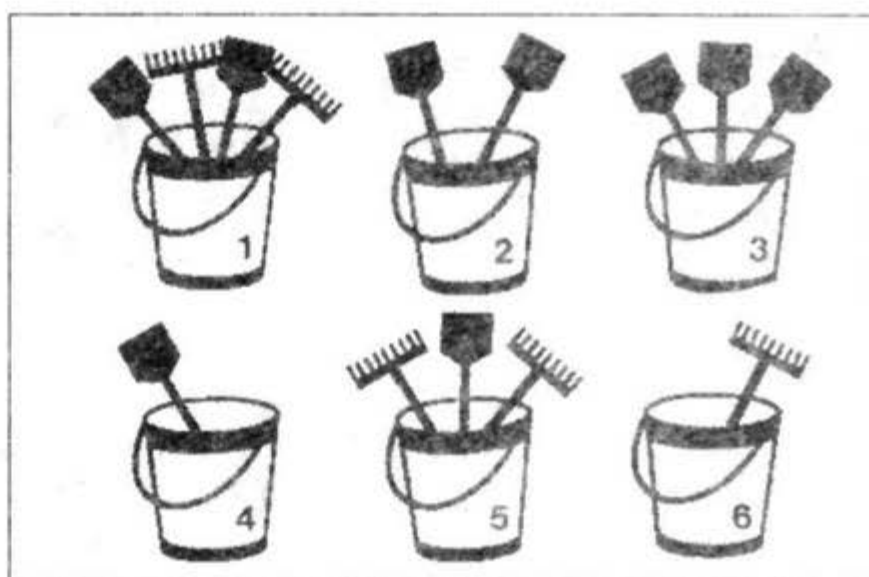
4. Care sînt cele două scoici care ar trebui plasate în mod logic în ultimul dreptunghi?





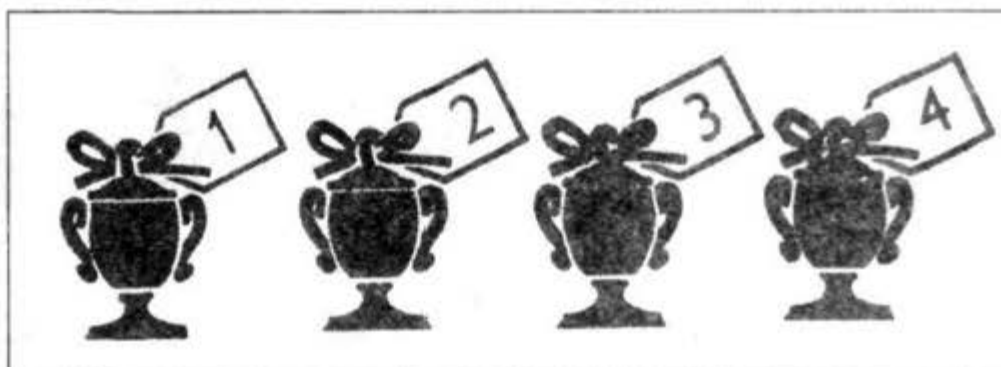
5. Știind că suma numerelor înscrise pe pânzele bărcilor ieșite învingătoare este egală cu 38 și că numărul primei pânze minus numărul celei de-a doua este egal cu numărul celei de-a treia, găsiți cele trei bărcuțe cu pânze care au câștigat regata.

6. Priviți imaginea alăturată. Ce set trebuie ales pentru a avea 4 lopățele, 3 găletușe și 2 greble?

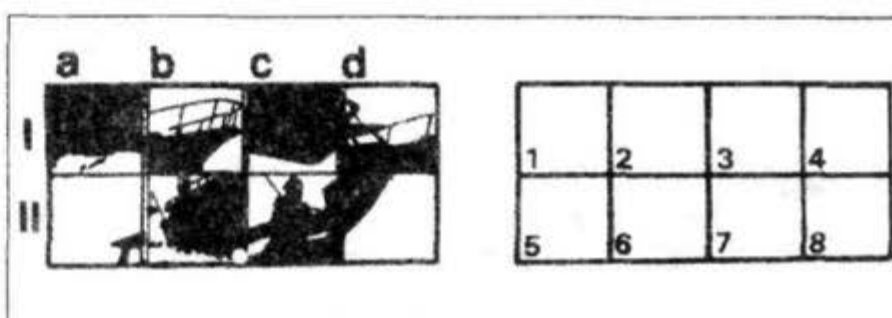


7. Cui aparține fiecare cabină, știind că Elena și Gherase au cabinete alăturate; că Dumitru și Maria au cabine identice; că Maria este alături și la dreapta față de Silviu și că, în fine, cele două fete nu se află una lângă alta.

8. Știind că pe cupa lui Ion se află un număr par, că la una din extremități este plasată cupa lui Petre, iar cupa lui Mihai se găsește alături și în dreapta celei a lui Petre, care este cupa lui Vasile?

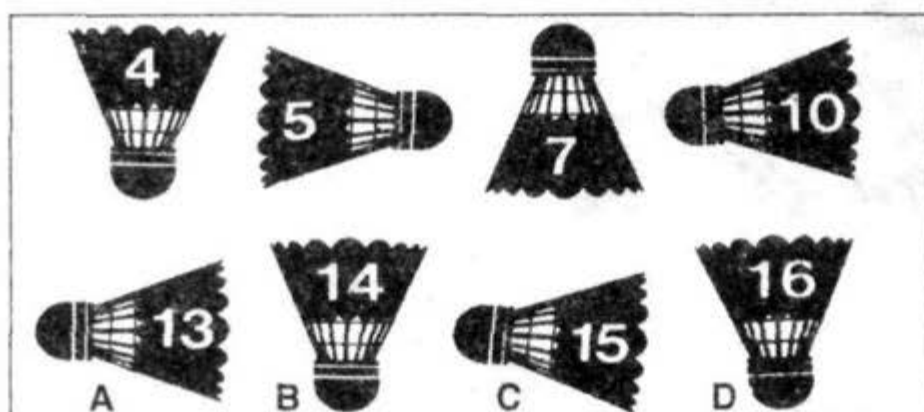
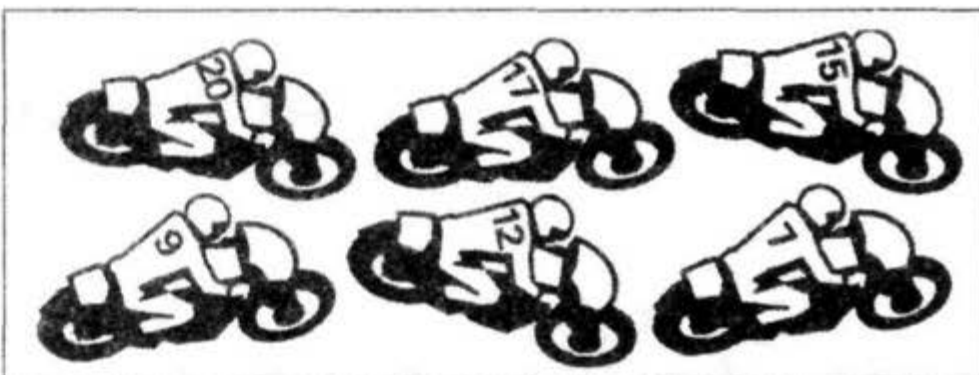


9. În ce ordine trebuie așezate pătratele din stînga în grila din dreapta pentru a reface imaginea?



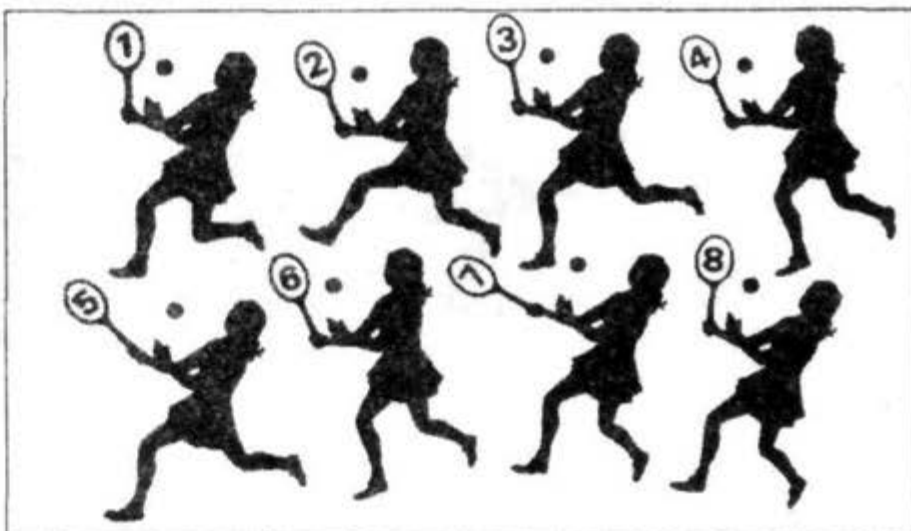
10. Dacă primul arcaș a marcat 44 de puncte, al doilea 24 de puncte și al treilea 38 de puncte, cîte puncte se marchează atunci cînd se trag trei săgeți în centru?

11. Găsiți-i pe cei trei motocicliști care au cîștigat cursa, știind că suma numerelor înscrise pe tricourile lor este egală cu 33.

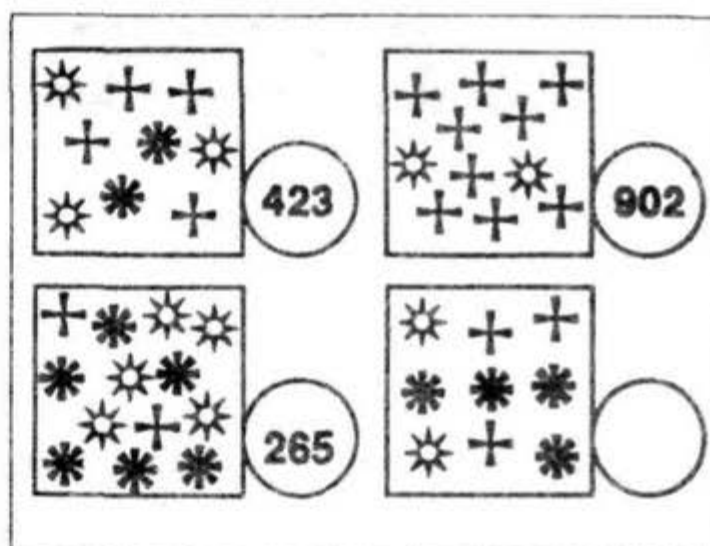
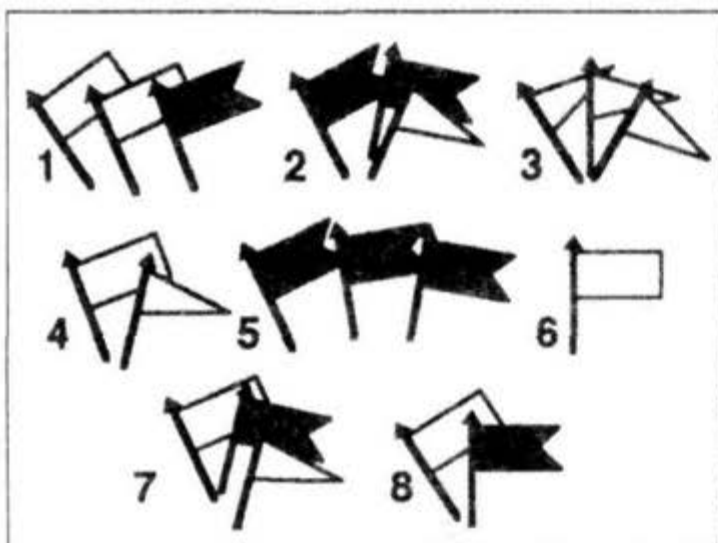


12. Care dintre fluturașii de badminton - A, B, C sau D - continuă seria din rîndul de sus?

13. Cîte siluete identice puteți recunoaște în desenul alăturat?



14. Urmind logica din exemplele date, găsiți numărul care trebuie plasat în cercul de lângă ultimul pătrat.



15. Alegeți trei grupe de fanioane care să conțină același număr din fiecare dintre cele trei modele.

Răspunsuri

1. Creionul nr. 11.
2. 12 caiete
3. Umbrelele 5 și 7.
4. 1 și 4 (dreptunghiurile precedente prezintă toate combinațiile de perechi de scoici, fără a ține seama de o anumită ordine).
5. 19, 16 și 3 (și alte combinații au drept rezultat 38 - de exemplu 9, 13, 16 -, dar nu poate fi scăzut un număr din altul pentru a-l obține pe cel de-al treilea).
6. 2, 4 și 5.
7. 1: Dumitru; 2: Elena; 3: Gherase; 4: Maria; 5: Silviu.
8. Cupa nr. 3 (1: Petre; 2: Mihai; 4: Ion).
9. 1: II a; 2: II c; 3: I d; 4: I b; 5: II b; 6: I a; 7: I c; 8: II d.
10. 60 de puncte (o săgeată trasă în centrul = 20 puncte; în cercul intermediar = 12 puncte; în cercul exterior = 6 puncte).
11. Motocicliștii cu nr. 7, 9 și 17.
12. B (fluturașul se rotește un sfert de cerc în sens contrar acelor de ceasornic de fiecare dată și numărul crește cu 1, apoi cu 2, 3, 4 etc.).
13. Trei (4, 6, 8).
14. 342.
15. Grupele 2, 4 și 6.

(L.D.)

Ce stil de rezolvare a problemelor aveți?

Toți avem aptitudini, dar adesea nu ni le cunoaștem. Acest test vă va ajuta să descoperiți care este modul dumneavoastră de a rezolva problemele și cum să vă îmbunătățiți această strategie.

1. Automobilul dumneavoastră își pierde direcția. Cum reacționați?

- ☐ a) Sînteți paralizat de frică.
- ☐ b) Tipați, dar între timp încercați să opriți mașina.
- ☐ c) Rămîneți calm, acționînd cu sînge rece.

2. Cînd sînteți în dificultate...

- ☐ a) Sînteți deprimat.
- ☐ b) Sînteți furios.
- ☐ c) Vă găsiți de lucru.

3. Cum depășiți confuzia creată de ceva neprevăzut?

- ☐ a) Nu știți ce să faceți.
- ☐ b) Vă concentrați.
- ☐ c) Încercați să vă distrați.

4. Robinetul de la baie nu mai funcționează. Ce faceți?

- ☐ a) Telefonați părinților.
- ☐ b) Chemați un instalator.
- ☐ c) Încercați să-l demontați.

5. Un coleg de serviciu vă reproșează ceva subtil, fără să ridice vocea. Cum reacționați?

- ☐ a) Nu vă dați seama decît după un timp.
- ☐ b) Vă simțiți lezat, dar nu spuneți nimic.
- ☐ c) Răspundeți cu o ironie acidă.

6. Fiul dumneavoastră cade și se taie la mînă. Ce faceți?

- ☐ a) Începeți să vă văicăriți împreună cu el.
- ☐ b) Sînteți înspăimîntat, dar îi ascundeți asta.
- ☐ c) Îl liniștiți și verificați dacă are nevoie de un medic.

7. Un casier de la bancă este puțin nepoliticos. Cum procedați în această situație?

- ☐ a) Data viitoare veți schimba foaia.
- ☐ b) Îl puneți la punct.
- ☐ c) Mergeți imediat să-l reclamați la director.

8. Ați decis să cereți o creștere a salariului. Cum vă simțiți imediat după aceea?

- ☐ a) Un pic stîmjenit.
- ☐ b) Rememorați cele spuse.
- ☐ c) Beți un păhărel.

9. Vi s-a furat portofelul în timp ce erați în autobuz. Ce faceți?

- ☐ a) Nu știți cum să spuneți acasă.
- ☐ b) Faceți o plîngere la poliție.
- ☐ c) De acum înainte veți fi mai atent.

10. Există ceva ce ați dori foarte mult, dar nu îndrăzniți niciodată să o faceți?

- ☐ a) Foarte multe lucruri.
- ☐ b) Tot ceea ce este cu adevărat nepermis.
- ☐ c) Se întîmplă uneori, dar este numai o chestiune de timp.

Cotarea răspunsurilor

Pentru fiecare răspuns de tip a, atribuiți-vă câte un punct, câte două puncte pentru fiecare răspuns de tip b și câte cinci puncte pentru răspunsurile de tip c. Calculați totalul obținut.

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

● *Între 10 și 16 puncte.* Stilul confuz: vă considerați un tip slab, fără aptitudini, dar în realitate vă este doar teamă de a alege și preferați să o facă alții pentru dumneavoastră. Problema dumneavoastră? Aveți prea puțină încredere în forța și curajul de care sînteți în stare. Dacă trebuie să vă apărați ideile, vă blocați. Amintiți-vă, atunci cînd vi se pare că nu reușiți ceva, că altora nu le face întotdeauna plăcere să decidă în locul dumneavoastră și că vă vor stima mai mult dacă ați ști să mai spuneți și "nu".

● *Între 17 și 25 de puncte.* Stilul inconstant: nu aveți încredere în dumneavoastră înșivă pentru că nu reacționați mereu în același mod. Vă temeți de situațiile în care vă simțiți fragil, dar știți să alegeți cînd vă doriți mult ceva. Aceasta ar trebui să vă sugereze că sînteți puțin apatic și probabil cereți prea mult de la dumneavoastră. Încercați să vă analizați: fiți autocritic față de lipsuri și bucuros atunci cînd vă comportați cum trebuie.

● *Între 26 și 34 de puncte.* Stilul filozofic: sînteți plin de fantezie și știți să planificați. Dar uneori faceți gafe, sînteți imprecis și vă lăsați sarcinile începute la jumătatea drumului, constrîngîndu-i pe ceilalți să le ducă la bun sfîrșit. Faceți efortul de a vă îndrepta. Începeți cu o listă de cheltuieli pe care să o respectați cu strictețe și răbdare - calitate pe care, într-adevăr, trebuie să v-o cultivați.

● *Între 35 și 43 de puncte.* Stilul pragmatic: sînteți o persoană cu bun simț și care știe aproape întotdeauna să înfrunte dificultățile, pentru că vă cunoașteți bine limitele. Dar sînteți mai puțin antrenat să riscați. Tindeți să vă subevaluați, chiar atunci cînd știți că ați putea face față. Așadar, mai mult curaj! Începeți să vă implicați, demonstrîndu-vă imaginația și făcînd uneori și câte ceva nebunesc.

● *Între 44 și 50 de puncte.* Stilul flexibil: nu sînteți perfect și cunoașteți asta, dar știți să profitați cel mai bine de capacitățile dumneavoastră. Bravo! Nimic nu vă poate opri; ați înțeles că orice problemă are o soluție ad-hoc. Chiar și dumneavoastră aveți însă momente de teamă și de îndoială. Sînt semnale care vă indică zonele de real pericol, care trebuie evitate cu atenție.

(C.T., I.D.)

Sînteți o persoană metodică?

Sînteți o persoană metodică? Aleatoriu, metodic sau într-o manieră combinată, cu cîte ceva din fiecare stil enunțat? Aveți și aptitudini creative?

Parcurgeți testul următor și veți afla încă ceva, sperăm interesant și util, despre modul propriu de a fi, de a vă comporta. Cu atît mai mult cu cît o bună parte din activitățile profesionale se rezolvă prin algoritmi, prin proceduri prestabilite. În esență, metoda constituie un factor de facilitare a conduitei și de creștere a eficienței sale.

Răspundeți cu DA sau NU la fiecare din întrebările de mai jos.

1. Vă deranjează foarte mult schimbarea planurilor făcute anterior?
☐ da
☐ nu
2. Preferați procedeele bine verificate în practică altora mai atractive, dar insuficient validate?
☐ da
☐ nu
3. Folosirea repetată a unor metode de lucru - evident, eficiente - vă plictisește?
☐ da
☐ nu
4. Găsiți repede printre celelalte lucruri de acasă, de la birou etc. ceea ce vă este necesar pentru rezolvarea sarcinilor (un dosar, o carte etc.)?
☐ da
☐ nu
5. Vă faceți o listă cu ceea ce aveți de cumpărat înainte de a pleca de acasă?
☐ da
☐ nu
6. Aveți tendința de a abandona lucrările începute atunci cînd acestea nu sînt impuse?
☐ da
☐ nu
7. Studiați adesea schemele unor aparate electrice, instalații etc.?
☐ da
☐ nu
8. Preferați raționamentele logice unor argumente afective?
☐ da
☐ nu
9. Preferați o lucrare cu termen de finalizare nedefinit uneia cu termen bine precizat?
☐ da
☐ nu
10. De obicei, sînteți punctual la întîlniri?
☐ da
☐ nu
11. Utilizați o agendă pentru programarea de principiu a activităților?
☐ da
☐ nu
12. Considerați că metodele și procedeele de lucru învățate pînă acum vă vor ajuta să rezolvați toate problemele pe care le veți întîlni în activitatea profesională?
☐ da
☐ nu

13. Abordarea metodică a unei probleme vă împiedică să găsiți soluții inedite?

- ☐ da
☐ nu

14. Ați citit vreo lucrare despre creativitate?

- ☐ da
☐ nu

15. V-ați testat vreodată potențialul creativ?

- ☐ da
☐ nu

Cotarea răspunsurilor

Acordați câte un punct fiecărei întrebări la care ați răspuns conform grilei: 1 NU; 2 DA; 3 DA; 4 DA; 5 DA; 6 NU; 7 DA; 8 DA; 9 NU; 10 DA; 11 DA; 12 NU; 13 NU; 14 DA; 15 DA.

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

● 0 - 5 puncte. Sînteți total lipsit de metodă, fără ca aceasta să însemne că aveți un stil euristic-creativ de rezolvare a problemelor. Cu alte cuvinte, sînteți dezorganizat sau, dacă preferați, cam boem. Explicațiile pot fi mai multe: fie nu v-ați putut forma pînă acum un stil riguros de activitate, fie acest lucru nu vă place sau și una și cealaltă. Dacă la baza acestei lipse de stil stă o atitudine profundă, puternică, atunci va trebui să reflectați serios. Orice profesie presupune un instrumentar bogat de metode și proceduri acționale, în lipsa căruia eșecurile sînt ușor previzibile.

● 6 - 10 puncte. Sînteți destul de organizat în activitate. Analizați întrebările la care nu ați obținut puncte: fie stilul dv. metodic de activitate nu este generalizat (îl aplicați numai în anumite situații), fie abordarea neconvențională a problemelor vi se pare o pierdere de vreme. După cum, evident, puteți găsi și o altă explicație a punctajului obținut. Cert este că aveți serioase rezerve de dezvoltare în raport cu problematica pe care o analizăm.

● 11 - 15 puncte. Felicitări! Aveți un stil de rezolvare a problemelor riguros, metodic, dar și flexibil în același timp. Sînteți unul dintre cei care demonstrează falsitatea contradicției dintre metoda algoritmică și spontaneitatea creativă. Aveți aptitudini pentru a crea dv. înșivă noi metode, noi procedee. La egalitate cu alți factori, aveți premise serioase pentru succese profesionale. (F.S.)

Creativitatea între motivație și potențial

Fie că înțelegem creativitatea ca o însușire a psihicului uman prin care omul are posibilitatea să-și "semneze" trecerea prin această lume, fie că o concepem ca obiectiv al actualizării și realizării de sine, fiecare dintre noi simțim nevoia de a răs-

punde la întrebările: cît de creativ sînt?, forțele mele creatoare sînt dezvoltate suficient?, ce mă stimulează în creație?, ce mă inhibă în afirmarea capacității de a inventa și crea?

Căile de a afla un răspuns la aceste întrebări sînt multiple. Între acestea menționăm și autotestarea pentru cunoașterea potențialului creativ și a nivelului aspirațiilor motivației care îl susține în manifestare. O asemenea probă de autocunoaștere vă propunem și noi în cele ce urmează, tradusă și adaptată după E.S. Jaricov și A.B. Zolotov, 1990.

Citind cu atenție enunțurile care urmează și răspunzînd sincer, veți obține o imagine a potențialului dumneavoastră creativ și a stimulilor care influențează activarea și manifestarea lui.

Pentru fiecare enunț se va acorda un punctaj după cum urmează:

- 4 puncte dacă enunțul reprezintă o însușire (stare) care se manifestă constant la dumneavoastră (acord total);
- 3 - însușire (stare) care se manifestă adesea;
- 2 - însușire (stare) care se manifestă uneori;
- 1 - însușire (stare) care se manifestă rar;
- 0 - însușire (stare) care nu se manifestă la dumneavoastră (dezacord total).

Precizare: lucrați repede, dar căutați în permanență să înțelegeți exact ideea cuprinsă în formularea respectivă și să determinați corect frecvența sau gradul în care se manifestă la dumneavoastră însușirea sau starea exprimată. Nu vă jenați să răspundeți cît mai sincer deoarece este o autoapreciere, iar conținutul răspunsurilor și prelucrarea rezultatelor pot rămîne secretul dumneavoastră pentru totdeauna.

1. Se întîmplă să văd probleme acolo unde pentru alții totul este clar .☐
2. Pentru mine asigurarea necesităților materiale constituie un stimulent în muncă☐
3. Aș prefera să lucrez sub conducerea unui om care nu se amestecă în felul cum îmi rezolv sarcinile profesionale☐
4. Lucrez din dorința de a-mi ridica nivelul confortului material☐
5. Nu îmi este teamă să îmi exprim părerea asupra lucrurilor pe care le cunosc mai puțin☐
6. Tind spre celebritate (doresc să ajung celebru)☐
7. În general, „obiectul” gîndurilor mi-l reprezintă sub forma unor imagini variate☐
8. Activitatea este pentru mine un alt mijloc de autorealizare (o dovadă că eu nu numai că nu sînt mai rău, dar pot fi și mai bun decît alții) .☐
9. Reușesc să trag concluzii corecte din informații incomplete asupra obiectelor sau fenomenelor ...☐
10. Interesul celorlalți pentru activitatea mea constituie pentru mine un îndemn în muncă☐
11. După părerea mea, rezolv mintal problemele mai repede decît mulți dintre colegi☐
12. Dorința de a ocupa o anumită funcție influențează intensitatea activității mele☐
13. Pentru aceleași probleme reușesc să obțin rezolvări mai simple decît ceilalți☐

14. Lucrez pentru că mă pasionează□
15. La rezolvarea unei probleme folosesc și informații din afara domeniului meu (a sferei de activitate, a ramurii științifice)□
16. Lucrez din dorința de a nu înșela speranțele pe care oamenii și le-au pus în mine□
17. Nu am fost de acord cu unele aspecte ale teoriilor predate de profesori□
18. Lucrez pentru plăcerea de a fi elogiât□
19. Reușesc să disting noul de cele deja cunoscute□
20. Muncesc intens din dorința de a fi recunoscut□
21. Discut cu ușurință despre greșelile proprii□
22. Pentru mine, dorința de a deveni un specialist renumit este un îndemn în muncă□
23. Dintr-un număr mare de variante reușesc repede să le aleg pe cele optime□
24. Sînt deosebit de satisfăcut cînd reușesc să înțeleg sensul unei întrebări complicate□
25. Propun multe idei (cîteodată glumețe, amuzante)□
26. Multe lucruri le fac de dragul succesului în viață□
27. Încă de la primele pagini ale unei lecturi de specialitate am tendința de a aborda tema într-o direcție pe care autorul nu a avut-o în vedere□
28. Nu aş avea nimic împotriva să-mi rămînă numele în eternitate . . .□
29. Dacă întreaga activitate ar trebui realizată după plan, atunci viața ar fi tristă□
30. Muncesc pentru a-mi crește prestigiul asupra celorlalți□
31. Trec fără dificultate de la o problemă la alta□
32. Doresc să muncesc asemenea celor al căror exemplu este demn de urmat□
33. Am încredere în intuiția mea . . .□
34. Necesitatea de a cîștiga stima colegilor constituie pentru mine un stimulent în muncă□
35. Tot ceea ce este neobișnuit, original, mă atrage□
36. Lucrez cu scopul de a dobîndi o largă recunoaștere□
37. Mă atrag situațiile paradoxale (probleme, propuneri, idei) . . .□
38. Dorința de a obține recunoașterea celor apropiați constituie pentru mine un stimulent□
39. Îmi place să citesc despre ceea ce eu nu reușesc să realizez și în același timp încep să-mi derulez propriile idei referitoare la tema propusă de autor□
40. Lucrez în acest domeniu pentru că este de prestigiu□
41. În activitatea mea legată de rezolvarea problemelor, introduc elemente proprii, personale, care nu au fost prevăzute de alții□
42. Sentimentul că sînt capabil să obțin succese în domeniul meu de activitate constituie pentru mine un stimulent□
43. Dacă mi se dă un text pentru copiere (transcriere), am tendința de a-l modifica, chiar în pofida standardelor în vigoare□

44. În activitatea mea am tendința "de a ajunge primul la finish" (sau, în situații extreme, de a nu fi ultimul) ☐
45. Prefer să găsesc soluțiile de rezolvare singur și nu urmînd indicațiile altora ☐
46. Dorința de a-i uimi pe oameni cu realizările mele constituie pentru mine un stimulent ☐
47. Mă atrag acele activități unde succesul nu este garantat ☐
48. Dorința de autodepășire este pentru mine un stimulent în activitate ☐
49. Prefer să lucrez în colective unde nu este interzis să pui la îndoială recunoașterea socială ☐
50. Dorința de a intra în cercul celor înconjuțați de o aură a senzaționalului constituie pentru mine un stimulent în muncă ☐

Calculul și autoevaluarea

Adunați punctele realizate la întrebările cu număr impar și obțineți în felul acesta totalul pentru nivelul potențialului creativ. Adunați apoi punctele acordate întrebărilor cu număr par și veți obține totalul pentru nivelul stimulilor interni (motivatori pentru acțiunea potențialului creativ). Apoi cercetați tabelul pentru a vedea unde vă situați cu nivelul potențialului creativ (coloanele A, B, C, D) și cu nivelul stimulilor (liniile 1, 2, 3, 4). Citiți în continuare sfaturile și recomandările pentru fiecare situație.

Stimulii creativi-tății	Potențialul creativ				
	Punctaj realizat	10 - 40 A	41 - 60 B	61 - 90 C	Peste 90 D
	10 - 40 (1)	A1	B1	C1	D1
	41 - 60 (2)	A2	B2	C2	D2
	61 - 90 (3)	A3	B3	C3	D3
	Peste 90 (4)	A4	B4	C4	D4

A1 - A2

Cei care se încadrează în aceste situații au puține șanse să se manifeste creativ deoarece, pe lîngă potențialul creativ slab, interesul și motivația pentru activitățile inventiv-creative sînt de nivel scăzut sau mediu. Vă sugerăm să vă înscrieți într-un grup creativ și să urmați un antrenament intensiv, compus din gimnastică intelectuală de bază și specială, exerciții de creativitate, microcurs de tehnologie a creației. Stabiliți-vă printr-un test de interese domeniul de activitate preferat și aplicați tehnicile de creativitate învățate. În acest fel vă veți dezvolta potențialul creativ/inventiv și vă veți lărgi sfera intereselor, iar succesele vă vor motiva pentru creație.

A3 - A4

Persoanele care se încadrează în categoriile A3 - A4 sînt ambițioase, doresc să cîștige faimă, avere și prestigiu, dar potențialul lor creativ - nefiind dezvoltat - nu susține aceste aspirații, nu poate duce la succese și performanțe. Nivelul ridicat și

foarte ridicat al aspirațiilor și dorințelor (supramotivarea) poate deveni un obstacol dacă nu este susținut de efort și perseverență în dezinhibarea, stimularea și dezvoltarea potențialului creativ. Sînt valabile recomandările făcute în cazul A1 - A2. Numai un antrenament creativ riguros vă va permite dezvoltarea și dezinhibarea potențialului creativ. Treceți la acțiune!

B1 - B2

În aceste situații potențialul creativ de nivel mediu nu este susținut de interese și motive pentru activități creatoare. Este necesar să fie depășite obstacolele interne de ordin motivațional, cognitiv și volițional. Prin autotestare sau colaborare cu un psiholog trebuie să identificați blocajele propriei creativități. Se recomandă apoi antrenament creativ pentru reducerea barierelor interne ce stau în calea manifestării potențialului creativ/inventiv. Cu mai puțin efort decît în cazul A1 - A2 aveți șanse de a vă dezvolta forțele creatoare și de a obține succese.

B3 - B4

În cele două situații se constată că principala piedică în calea realizării de sine prin creație o constituie nivelul mediu al potențialului creativ. Probabil că acest potențial este blocat în a se manifesta de bariere interne de natură cognitivă (necunoașterea tehnologiei creației, a metodelor logice și psihologice de a inventa, lipsa unui fond informațional interdisciplinar bogat, conformism intelectual etc.). Deoarece stimulii creativității apar la nivel ridicat și foarte ridicat, ambiția și trebuințele de realizare în viață, în cazul acestor persoane, trebuie corelate cu nivelul potențialului creativ, în sensul stimulării dezvoltării și manifestării acestui potențial. Se recomandă lectura unor lucrări de specialitate. De asemenea, este indicat antrenamentul creativ individual și de grup. Aveți șanse mari de reușită dacă perseverați.

C1 - C2

În cazul dumneavoastră capacitățile creative pe care le aveți lîncezesc datorită dezinteresului sau lipsei voinței de a trece la acțiune, a dorinței de a excela. Semănați cu avarul care nu-și pune în valoare comoara. Sînteți fie lipsit de voință, fie aveți slăbiciuni de caracter ca, de exemplu, lene, inconsecvență etc. Treceți la acțiune! În caz contrar, vă pîndește ratarea. Potențialul creativ de nivel superior pe care îl aveți vă oferă toate șansele de a vă afirma. Participarea la un grup creativ v-ar stimula și motiva. Căutați-l sau organizați-l.

C3 - C4

Cei care se încadrează în aceste situații sînt oameni fericiți, dăruți de natură, dar și harnici în afirmarea creatoare în lume. Ei au tot ce le este necesar pentru a obține rezultate deosebite, pentru a crea și inventa. S-ar putea numi creatori în curs de afirmare. Dacă nu le-au obținut încă, au probleme de voință. Perseverînd, pot obține rezultate deosebite.

D1 - D2

Cei ce se încadrează în aceste categorii au, probabil, deja, rezultate deosebite, performante măcar într-un domeniu de activitate. Dacă nu, principalii vinovați sînt

obstacolele de natură motivațională (submotivarea, lipsa de interes pentru cunoașterea și actualizarea de sine, cerința de siguranță), afectivă (anxietăți și temerea de a nu fi ridicoli, de a nu greși, timiditatea, neîncrederea în forțele proprii) sau volitionale (lenea, lipsa perseverenței, a curajului și temerității în depășirea obstacolelor, suficiența și automulțumirea, perfecționismul etc.). Spiritul creativ/inventiv este caracteristic pentru ei, dar aspirațiile pentru realizarea de sine prin creație, fiind de nivel slab sau mediu, devin blocaje ale manifestării forțelor creatoare. Se recomandă, pentru cei care nu au obținut rezultate încă, integrarea într-un grup creativ sau antrenarea individuală în tehnici de rezolvare creatoare a problemelor și psihoterapie pentru reducerea blocajelor interne.

D3 - D4

Cei ce fac parte din aceste două categorii s-ar putea numi performeri. Îi caracterizează spiritul inventiv întreprinzător. Ar trebui să se numere printre inventatorii și creatorii recunoscuți într-un anumit domeniu. Vă sugerăm să continuați realizarea de sine prin creație. Sînteți singurii la care supramotivarea nu acționează ca un blocaj, ci ca un stimul.

(M.C., D.Ș.)

Ce sînt „excursiile de autotortură“?

Psihologia umanistă, considerată a treia forță în psihologie, susține că omul are resurse și puteri interioare nebanuite care trebuie actualizate, puse în valoare, crescute pentru ca individul să se simtă realizat și fericit. Abraham Maslow considera că aceste puteri „potențiale” sînt cuprinse în acel „inner core” și ele încep să se manifeste încă de la naștere.

Individuarea, acel proces de creare și „recreare” a personalității, cum spunea C.G. Jung, cunoaște de-a lungul existenței obstacole care țin atît de mediul extern în care își duce viața omul, cît și de viața psihică interioară. Individuarea ca proces rezultă din sinteza a cel puțin trei logici: logica biologică, logica psihologică și logica socială. Actualizarea și realizarea de sine - susțin umanității - este un proces dificil care cere „perseverență, efort și muncă din greu”.

În acest proces al individuării și devenirii avem aliați - gîndirea creativă, inteligența, capacitatea empatică -, dar și sabotori.

Studiile noastre din domeniul psihologiei creativității, motivației, empatiei ne-au evidențiat existența unor fenomene psihice care funcționează ca bariere sau capcane în calea creșterii și afirmării capacităților omului. Aceste fenomene sînt denumite de unii psihiatri „excursii de autotortură” (Janet Rainwater, 1991).

Prin ele înțelegem gîndurile negre cu privire la viitor, antrenînd emoții și stări afective negative, sau imaginarea unor întîmplări cu efecte dezastruoase pentru

propria persoană, fantezii negative, ce induc o stare de neîncredere, dezarmare, regrete și în general dispoziții afective negative. De exemplu "gîndurile" pe care și le fac unele mame cînd propriul copil are de dat un examen (că subiectul va fi greu, că vor fi alții cu pile, că nu va ști, că nu se va putea concentra etc.), sau monologurile interioare ale unora cînd consideră că soțul, soția sînt infideli, sau previziunile negative cu privire la viitor, pe care le facem fiecare cînd vedem cît de repede se schimbă totul în jurul nostru și nu toate au efecte benefice etc.

Antrenarea pe plan mintal în astfel de demersuri se asociază cu "vizualizarea" (a vedea cu ochii minții) a efectelor și dezastrelor ce se vor produce, care sînt însoțite de emoții și dispoziții negative, totul avînd un efect de bumerang, denumit autotortură.

Deși se deosebesc de reverii, care de obicei sînt însoțite de imagini luminoase, lumea văzută în roz și stări afective stenice, au totuși un efect comun: sînt cronofage. În plus, excursiile de autotortură fac să ne autoprogramăm negativ, să ne lăsăm invadați de teamă, gelozie, invidie, neîncredere în forțele proprii, să nu vedem ce puteri interioare avem. Într-un cuvînt, gîndurile negre și fanteziile negative sînt sabotori ai manifestării personalității noastre.

Ele sînt cauzate de nesatisfacerea trebuințelor interne primare - cum sînt trebuința de securitate (siguranță), trebuința de dragoste, nevoia de recunoaștere și apreciere socială -, de frică și neîncredere în forțele proprii.

Cei ce doresc să cunoască dacă și cît de mult se lasă antrenați în astfel de "excursii mintale", adevărate capcane ale gîndirii și imaginației, sînt invitați să se pronunțe în legătură cu enunțurile din proba următoare.

La fiecare enunț puteți opta pentru următoarele posibilități de răspuns: foarte frecvent, uneori, rar, foarte rar, niciodată, știind că foarte frecvent înseamnă 5 puncte; frecvent = 4 puncte; uneori = 3 puncte; rar = 2 puncte; foarte rar = 1 punct; niciodată = 0 puncte.

1. Mă gîndesc la cutremure, inundații, foamete și alte fenomene naturale ce ar putea avea consecințe negative pentru mine și familia mea☐

2. Îmi imaginez că voi rămîne șomer, că nu voi putea întreține familia și nu voi putea face față greutăților vieții de zi cu zi☐

3. Mă "văd" prezentînd șefilor (profesorilor) creațiile mele și ei mă privesc cu ironie, chiar rîd de mine și mă ironizează☐

4. Mă antrenez în jocul întoarcerii în trecut, gîndindu-mă cum ar fi fost

dacă eram însurat, divorțat, mai bogat, mai cunoscut de cei din jur etc.☐

5. Cînd aud vorbindu-se despre oameni bolnavi sau despre o maladie incurabilă, mă surprind întrebîndu-mă cu teamă ce voi face dacă mă îmbolnăvesc☐

6. Mă surprind gîndind că sînt prea gras, prea slab, prea înalt, prea scund, prea blond, prea brunet . .☐

7. Gîndul că nu am reușit să fac tot ceea ce mi-am propus în viață îmi creează stări de enervare, supărare, regrete☐

8. Când trebuie să iau o decizie, mă întreb și chiar îmi imaginez ce vor spune părinții mei, soția, prietena, colegii etc.□
9. În anumite situații, când mă gîndesc la mine, îmi trece prin minte că mama îl (o) favorizează pe fratele sau sora mea, că șeful îi apreciază mai mult pe colegii mei și îmi imaginez situații care îmi alimentează aceste gînduri□
10. Când un cunoscut sau coleg de serviciu are un succes profesional, îmi este greu să nu-l invidiez ...□
11. Când realizez ceva, mă gîndesc și chiar îmi imaginez ce vor spune și cum se vor comporta șeful sau cei apropiați□
12. Rapiditatea cu care se produc evenimentele în zilele noastre mă îngrijorează, mă fac să mă gîndesc că ele mă depășesc, că rămîn în urma celorlalți□
13. Când se întîmplă un eveniment în familia mea, mă întreb ce vor spune vecinii, ce va spune șeful, ce vor spune cunoscuții□
14. Mă compar în gînd cu cei asemeni mie și sînt nemulțumit de mine .□
15. Mă surprind gîndind că prietenul meu este mai iubit de soția (prietena) lui decît sînt eu de soția (prietena) mea□
16. Mă gîndesc că organismul meu este sensibil, puțin rezistent și s-ar putea să mă îmbolnăvesc□
17. Chiar fără motive evidente, îmi imaginez că soțul (prietenul) este infidel, mă înșeală și-mi fac gînduri negre, planuri de răzbunare ...□
18. Când cineva din cei apropiați mie - copil, soție (soț), mamă, tată, prieten(ă) - au de depășit un obstacol (examen, conflict etc.), îmi imaginez cele mai mari pericole și eşecuri ce i s-ar putea întîmpla□
19. Succesele altora mă pun pe gînduri și mă fac să-mi văd lipsurile ce mă împiedică să fiu ca ei ...□
20. Când îmi dau seama că un prieten mi-a făcut rău intenționat, mă supăr și îmi reproșez că n-am știut să-mi aleg prietenii□
21. Mă necăjește gîndul că prietenul (colegul, soția) cîștigă mai mult decît mine□
22. Trăiesc multe clipe (momente) imaginîndu-mi reproșurile pe care cei din jur (sau șefii) mi le-ar face în diferite situații de eșec (picat la examen, întîrziat o lucrare, pierdut ceva de valoare etc.)□
23. Fac glume (clevetesc) pe seama celor care au succese profesionale, materiale□
24. Când trebuie să merg la doctor sau să fac un control de rutină, amîn cît pot deoarece îmi imaginez că voi afla vești rele despre sănătatea mea...□
25. Mă gîndesc că nu sînt iubit(ă), apreciat(ă) de nimeni și aceasta îmi creează o permanentă proastă dispoziție□
26. Trăiesc momente de invidie cînd văd că altora le merge din plin □
27. După ce am o discuție cu prietenul (soțul, soția, partenerul de afaceri), mă trezesc gîndindu-mă că el mă înșeală, că mă va părăsi pentru altcineva□

28. Nutresc gânduri de răzbunare, chiar dacă nu le pun în practică□

29. Am tendința de a-mi reaminti "și diseca" lucrurile neplăcute care mi s-au întâmplat, momentele în care am făcut gafe și de a-mi

face reproșuri□
30. Când intru într-o încăpere și oamenii se opresc din vorbit sau schimbă vorba, când sînt pe stradă și văd oamenii că se uită la mine și rîd, îmi imaginez că vorbesc și rîd de mine și mă întreb de ce□

Interpretarea răspunsurilor

Faceți totalul punctelor obținute.

Cei care au obținut pînă la 45 de puncte

Nu se lasă antrenați în excursii de autotortură. Au probabil un stil de apreciere detașat, sînt puțin empatici, au capacitate de decizie, fundamentîndu-și deciziile pe date precise, sînt oameni de acțiune, hotărîți, curajoși, deseori duri. Ocolesc metafora, nu se lasă antrenați în capcanele imaginației, preferă strategiile algoritmice de rezolvare a problemelor, dar se descurcă și în cele euristice. Rareori țin seama și îi interesează ce spun alții. Au preponderență emisferică stîngă, acționează ca lideri autoritari. Sînt buni pentru profesii de medic, manageri în domeniul economic, administrativ.

Își cunosc forțele și acționează ca un centru de putere, au o personalitate puternică în cele mai multe situații. De obicei simt nevoia să fie sprijiniți, să colaboreze cu cei ce se remarcă prin fantezie, preferînd ca aceștia să fie de sex opus.

Fumează uneori de plăcere, dar și pentru a întreține atmosfera la o cafea. Se pot lăsa ușor de fumat.

În ce privește sexul, în cursul preexperimentărilor am obținut o pondere ușor crescută a sexului masculin.

Între 45 și 90 de puncte

Persoanele care au obținut un punctaj situat în acest interval se lasă antrenate în excursii mintale la un nivel moderat. Intrarea în "capcana" autotorturii se face ușor, uneori pornind de la o clipă de reverie, cînd, printr-o asociere a gândurilor sau imaginilor, alunecă spre fantezii negative.

Sînt în general oameni cu predominanță emisferică dreaptă, persoane imaginative, sensibile, empatici. Țin seama de părerile celor din jur și rezonază interior cu evenimentele ce au loc în mediul familial, școlar, profesional etc.

În viața unora este mai prezentă gelozia, la alții își fac loc invidia sau anxietățile de diferite nuanțe, trăiesc frecvent momente de neîncredere în ei și în cei din jur.

Preexperimentarea probei a evidențiat că marea majoritate a celor ce au obținut acest punctaj fumează mult în stări tensionate (nu de plăcere, ci mai mult de teamă). Se întîlnesc frecvent printre educatori, profesori, scriitori, artiști. Femeile se plasează mai frecvent în această categorie.

Peste 90 de puncte (pînă la 150)

În această categorie am întîlnit puține persoane. Ele se lasă puternic și frecvent antrenate în excursii de autotortură. Unele trăiesc sentimente de culpă, altele nu-și

mai găsesc axa spirituală interioară datorită unor eșecuri repetate, trăirii unor evenimente sau întâmplări foarte stresante (divorț, moartea cuiva foarte apropiat, faliment etc.).

Sînt persoane cu imaginație și capacități de vizualizare mare, foarte sensibile, afective, cu nivel ridicat al capacității empatice, dar orientate spre a proiecta un viitor sumbru.

Între cazurile întîlnite, majoritatea sînt de sex feminin și unele trecute de prima tinerețe. Totuși apar și femei tinere (mame cu copii mici, femei divorțate, absolvente de facultate și fără serviciu). În general, oameni în derută, puternic loviți de soartă, care și-au pierdut încrederea în capacitățile lor, în posibilitatea de a se adapta.

Cîteva remedii

Primul pas îl constituie orientarea gîndurilor către imagini și soluții pozitive. Prin antrenament individual sau de grup, însușiți-vă metodele și tehnicile de abordare creativă a problemelor prin care se formează abilitatea de a privi faptele, evenimentele, întâmplările dintr-o pluralitate de perspective: deprinderea de a gîndi soluții multiple la orice problemă, capacitatea de a alunga frica, această adevărată maladie indusă de o societate în schimbare accelerată, puterea de a vă utiliza inteligența, imaginația, afectivitatea, capacitatea empatică într-un demers creativ.

Remediul cu cel mai puternic și rapid efect este acela de a vă imagina ca un adevărat "centru de puteri". Pentru aceasta, imaginați-vă ca un soare, eul dumneavoastră fiind în centru, și în jurul centrului duceți raze, fiecare semnificînd ce puteri aveți (ce puteți face). Prin autocunoaștere și obsevare atentă, veți actualiza și vizualiza puterile pe care le aveți și care, prin creștere și asociere, vă fac un centru de puteri. Repetați zilnic acest exercițiu și veți vedea că puterile vă cresc, vă simțiți mai bine.

(M.C.)

Cărui tip creativ îi aparțineți?

Omenirea a avut mult de cîștigat de pe urma strigătului de bucurie „Evrika” al geniilor atunci cînd descopereau ceva nou: o idee, o teorie, un principiu, o unealtă etc. Astăzi creativitatea, acest fantastic capitol al psihologiei, a devenit o activitate de masă, demonstrîndu-se tot mai mult ideea că, spre deosebire de alte procese psihice, creativitatea poate fi educată și dezvoltată în cele mai variate domenii: literar, artistic, tehnic etc. Fiecare dintre noi dispunem de un anumit potențial creativ, cercetările moderne infirmînd teza că acesta ar fi un privilegiu al savanților, al gînditorilor, al artiștilor sau al promotorilor de idei. Cheia succesului în creație constă - alături de o serie importantă de aptitudini native - în munca tenace de punere în valoare a potențialului creativ. „Aurul” psihologic al personalității noastre, creativitatea, presupune în primul rînd imaginație, care, operînd cu reprezentări, concepte, imagini, asociații și cunoștințe, permite elaborarea facilă de idei și ipoteze noi.

Există, desigur, o vastă tipologie a „creativității potențiale”. Aceasta tinde să se diversifice într-o imensă variabilitate de „creativi” în domenii în care solicitările stimulează continuu activitatea, ducând la realizarea de bunuri materiale și spirituale originale.

În contextul acestor aspecte privind tipologia creativității trebuie considerat și acest test, tradus și adaptat după Jean-Louis Sellier.

Prin cei 57 de itemi ai testului se urmărește surprinderea diferențelor dintre creativii potențiali „novatori”, „imaginativi” și „cercetători”.

Citiți fiecare întrebare cu mare atenție și răspundeți marcând fie răspunsul „Da”, fie răspunsul „Nu”. În unele cazuri, întrebările se prezintă sub două forme: „A” și „B”. Alegeți-o pe aceea care vi se potrivește mai bine.

În cazul în care nu puteți alege răspunsul, treceți la întrebarea următoare. Evitați totuși să lăsați fără răspuns prea multe întrebări. Atenția trebuie îndreptată mai ales către prima parte a propoziției. Răspundeți fără a reflecta prea mult.

1. Ați avut vreodată imboldul de a scrie sau de a crea o operă de artă, chiar dacă ar fi fost destinată doar plăcerii personale?
☐ da
☐ nu
2. Vi se întâmplă adesea ca, insistând îndelung asupra unei probleme, fără să-i întrevedeți soluția, să constatați că aceasta se ivește dintr-o dată, într-un moment în care nu vă așteptați, fără să puteți să vă dați seama pe ce căi anume vi s-a impus?
☐ da
☐ nu
3. A) Vă deranjează în general obiceiurile, uzanțele și conveniențele a căror necesitate nu vi se pare evidentă (de exemplu să adresați felicitări, să asistați la ceremonii etc.)? V-ar plăcea mai mult să fiți dispensat de acestea?
 B) Chiar dacă obiceiurile, uzanțele, conveniențele nu vă deranjează, credeți că este bine să vă sustrageți de la diferitele obligații ce vă revin pe acest plan?
☐ A
☐ B
4. Simțiți o vie admirație pentru un om a cărui activitate este de mare autoritate și din care v-ați făcut un fel de model?
☐ da
☐ nu
5. Dați dovadă de sînge rece în situații neașteptate, critice, în care este necesară alegerea imediată a unei soluții, dar care apoi vă uimește?
☐ da
☐ nu
6. Cînd citiți un articol care expune o teorie nouă, vă „ambalați” ușor și încercați imediat să aflați încă alte multe aspecte, mai complexe, în problema respectivă?
☐ da
☐ nu
7. Observînd evoluția moravurilor, sîntem obligați să constatăm că morala este relativ schimbătoare. Credeți că anumite subiecte și conduite considerate tabu odinioară au devenit, în zilele noastre, demodate (de exemplu, conduita galantă excesivă a bărbaților față de sexul opus), în timp ce în alte domenii

(cum e cel al respectului vieții), contemporanii noștri își fac probleme de conștiință, care nici nu le-ar fi trecut prin minte strămoșilor noștri?

- ☐ da
☐ nu

8. Sînteți întotdeauna în mijlocul evenimentelor, vă place să fiți la curent cu progresul, cu cît mai multe din cele ce se întîmplă în zilele noastre?

- ☐ da
☐ nu

9. Cînd trebuie să realizați ceva, credeți că este bine să vă bizuiți doar pe dv. înșivă, considerînd că nimeni nu este în stare să rezolve în locul dv. problemele ce vă privesc personal?

- ☐ da
☐ nu

10. Sînteți capabil să întrețineți o conversație, în orice problemă, chiar dacă nu sînteți foarte bine informat, găsind în genere cîte ceva de spus?

- ☐ da
☐ nu

11. Prietenii v-au mărturisit adesea că le vine greu să vă înțeleagă, să sesizeze fondul personalității dv., cu toate că nu sînteți nici fantezist(ă), nici aiurit(ă). Explicația constă, probabil, în faptul că nu aveți aceleași interese cu ei și că nu acordați aceeași importanță lucrurilor.

- ☐ da
☐ nu

12. Uneori, parcă sînteți „căzut din nori” din cauză că ați ignorat o notate care este mult comentată de cîteva zile?

- ☐ da
☐ nu

13. Vi se întîmplă să vă puneți întrebări cu privire la evoluția societății, de pildă să vă întrebați cum vom trăi peste 20 de ani?

- ☐ da
☐ nu

14. Cînd întîmplarea vă pune în fața unui auditoriu politicos, disponibil, profitați și dezvoltați în fața lui idei care vă sînt dragi, chiar dacă simțiți că atenția ce vi se acordă se datorează mai degrabă curtoziei decît interesului veritabil pentru ceea ce spuneți?

- ☐ da
☐ nu

15. Ați rămas întotdeauna fidel(ă) principiilor, idealurilor pe care vi le-ați însușit și pe care le-ați adoptat în anii copilăriei și ai primei tinereți?

- ☐ da
☐ nu

16. Mai degrabă aveți tendința de a interveni ca mediator într-un conflict (în care nu ați fost amestecat la început) decît de a vă alia uneia dintre părțile aflate în conflict?

- ☐ da
☐ nu

17. Vi s-a întîmplat să fiți izbit(ă) de coincidențe surprinzătoare și să faceți apropieri între fapte care la prima vedere nu au nici o legătură între ele?

- ☐ da
☐ nu

18. Aveți reputația de a fi practic(ă) și de a ști să „faceți față” ușor micilor probleme de fiecare zi?

- ☐ da
☐ nu

19. Din câte vă amintiți, nu v-ați îndoit niciodată de capacitățile dv., ați știut întotdeauna că mai devreme sau mai târziu veți realiza ceva neobișnuit? (Se consideră accentul de alegere pe prima propoziție a alternativei.)
☐ da
☐ nu
20. Vă conduceți după principiul că nu trebuie să acordați decît o mică atenție lucrurilor mărunte, detaliilor secundare? Credeți că problemele vitale sînt singurele demne de a trezi un interes durabil?
☐ da
☐ nu
21. Cînd ascultați o conferință sau citiți un articol, vă situați pe poziția unui public dificil - adică simțiți că spontan acționează spiritul dv. critic și vă împinge să depistați inconsecvențele, chiar subtile, de raționament?
☐ da
☐ nu
22. Sînteți, în genere, insensibil la bani; dacă ați avea mulți, i-ați cheltui cu ușurință, dacă ați avea puțini, v-ați descurca?
☐ da
☐ nu
23. Cîstit vorbind, care dintre informațiile care urmează vă afectează mai mult?
A) O mare catastrofă ce s-a petrecut undeva pe glob.
B) Creșterea simțitoare a prețurilor la unele articole de care v-ați putea dispensa, dar la care țineți.
☐ A
☐ B
24. Admiteți greu ca o persoană dintre cele ce se află în anturajul dv. să se opună sau să exprime o slabă înțelegere față de problema ce vă privește?
☐ da
☐ nu
25. Aveți sentimentul că oamenii, în cea mai mare parte a lor, nu știu să profite de viață, că acordă prea mult timp, energie și resurse interioare unor activități inutile sau facile?
☐ da
☐ nu
26. Vi s-a întîmplat deseori în copilărie și în adolescență să fiți în dezacord total cu opiniile dominante în familia dv. (fără ca aceasta să vă împiedice să mențineți cu ea legături afective satisfăcătoare)?
☐ da
☐ nu
27. Adorați copiii și acordați o mare importanță legăturilor familiale în genere; nu uitați datele aniversare ale copiilor, părinților, prietenilor; știți că le veți face plăcere oferindu-le un cadou, de pildă?
☐ da
☐ nu
28. Aveți oroare de zgomot, de agitație, nu suportați să fiți deranjat cînd lucrați și considerați că semenii dv. nu știu să vă respecte liniștea?
☐ da
☐ nu
29. Considerați că ar fi bine să se pună capăt obiceiurilor al căror sens s-a demodat, formalităților ce nu au nici un rost?
☐ da
☐ nu

30. Sînteți mai degrabă sceptic, nu aveți încredere decît în ceea ce ați verificat dv. înșivă?
☐ da
☐ nu
31. Considerați că sînteți cel puțin tot atît de ordonat(ă), prevăzător (oare) și punctual(ă) ca majoritatea oamenilor pe care îi cunoașteți?
☐ da
☐ nu
32. Vi s-a spus uneori că nu faceți nimic așa cum fac alții, că modul dv. de a proceda chiar în viața de fiecare zi se distinge net de comportamentul obișnuit al oamenilor care vă înconjoară?
☐ da
☐ nu
33. Credeți că ar trebui să se acorde mai multă atenție respectării anumitor reguli, cînd acestea sînt bune, astfel ca ele să fie întru totul aplicate (de exemplu, legile care vizează suprimarea anumitor abuzuri sau delictelor)?
☐ da
☐ nu
34. Cînd desfășurați o activitate ceva mai complexă sînteți puțin nelămurit(ă) la început, pentru ca apoi ideile să înceapă să se organizeze treptat?
☐ da
☐ nu
35. Preferați să lucrați în echipă, într-un grup de prieteni sau de colegi care se cunosc și se apreciază, decît să depuneți efort de unul singur, bizuindu-vă doar pe propriile dv. forțe?
☐ da
☐ nu
36. Vi se întîmplă în mod obișnuit să fiți distrat(ă) sau să fiți absent(ă), pierdut(ă) în gînduri, în timp ce vă aflați la o reuniune?
☐ da
☐ nu
37. Deși nu încercați deloc să șocați sau să provocați pe alții, vi se întîmplă să vă faceți remarc(ă), să atrageți atenția, să surprindeți pe alții prin modul dv. de a acționa sau de a vorbi?
☐ da
☐ nu
38. Progresati mai mult prin experiențe și observații personale și nu prin studiul teoriilor altora?
☐ da
☐ nu
39. Cînd simțiți că cineva încearcă să vă influențeze, să vă atragă într-un mod insidios, „reacția” dv. spontană este de a acționa în sens invers?
☐ da
☐ nu
40. Dacă ați avea de ales între două rubrici de ziar, care ar avea mai multe șanse să vă intereseze:
A) Un reportaj viu privind viața universitară.
B) Un articol privind stadiul cercetării în domeniul noilor surse de energie.
☐ A
☐ B
41. Dacă v-ați analiza profund sentimentele, ați admite că purtați un respect autentic numai părinților dv.?
☐ da
☐ nu

42. La marile dezbateri de idei (politice, filozofice etc.) ce furnizează temele a numeroase conversații, aveți adesea tendința de a nu lua parte, de a nu vă angaja susținând opiniile ce se dispută, rămânând în afara discuției, chiar dacă vă interesează de fapt?
☐ da
☐ nu
43. Aveți sentimentul că proiectele și aspirațiile dv. v-au contrariat adesea familia?
☐ da
☐ nu
44. Când citiți o carte sau un articol, obișnuiți:
A) Să „devorați” cu o oarecare aviditate informațiile pe care le conține, încercând să extrageți tot ce e posibil din lectură?
B) Să nu insistați decît asupra a ceea ce vă interesează și să nu acordați decît o atenție secundară restului?
☐ A
☐ B
45. V-ați gîndit ce ați fi făcut dacă circumstanțele ar fi fost altele decît cele care sînt și dacă un eveniment neașteptat (un cîștig neașteptat sau o moștenire neprevăzută) ar fi modificat cu totul existența pe care o duceți?
☐ da
☐ nu
46. Ați activat continuu în funcții alese în organizații, asociații etc., participînd la acțiunile programate de acestea?
☐ da
☐ nu
47. Vă considerați o persoană mai degrabă emotivă (chiar dacă nu lăsați să se vadă acest lucru), iar criticile care vi se adresează vă afectează mult?
☐ da
☐ nu
48. Din punct de vedere profesional, ceea ce căutați este mai ales o activitate captivantă și atrăgătoare, chiar dacă nu vă aduce considerație mai mare din partea celorlalți și nici venituri mai mari?
☐ da
☐ nu
49. Vi s-a reproșat uneori că nu ați consacrat destul timp celor ce vă sînt apropiați sau că v-ați neglijat prietenii?
☐ da
☐ nu
50. Aveți întotdeauna replici prompte în cursul conversațiilor și cele mai bune riposte le dați în focul discuțiilor? Reușiți să găsiți de obicei în primul moment formula cea mai bună pentru ideile pe care le aveți?
☐ da
☐ nu
51. Vi se întîmplă să profitați de bunăvoința altuia, fără să vă dați seama, fiind de bună credință?
☐ da
☐ nu
52. Vi se întîmplă rar ca, atunci cînd atacați o problemă arzătoare, prima soluție ce vă vine în minte să nu fie cea mai bună, să găsiți după aceea ușor cheia problemei?
☐ da
☐ nu

53. Aveți reputația unei persoane care are simț practic și abilitate în rezolvarea problemelor?
☐ da
☐ nu
54. Nu sesizați întotdeauna enunțul unei teorii la prima lectură; pentru a o înțelege bine trebuie să o reconstituiți în felul dv.?
☐ da
☐ nu
55. Dacă trebuie să schimbați brusc mediul sau activitatea, vă simțiți puțin dezorientat(ă) la început, vă trebuie un anumit timp pentru a vă familiariza cu noul mediu sau noua activitate?
☐ da
☐ nu
56. Ați constatat că adesea ideile eronate sînt propagate și înrădăcinate în opinia oamenilor datorită argumentelor de autoritate (datorită reputației celor ce le-au emis pentru prima oară)?
☐ da
☐ nu
57. Există probleme în care sînteți cu totul ignorant, anumite domenii care vă sînt relativ închise, dar această ignoranță nu vă tulbură mult, deoarece nu considerați esențial să aveți clarificate toate lucrurile?
☐ da
☐ nu

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Rezultatele obținute la probă se raportează la tabelul de mai jos; dacă răspunsul dat de dv. (da, nu sau A, B) corespunde cu rubrica din tabel, încercuiți-l. Dacă nu corespunde, nu scrieți nimic. Faceți apoi totalurile răspunsurilor încercuite pentru fiecare dintre cele 3 coloane.

Întrebare	Novator	Imaginativ	Cercetător	Întrebare	Novator	Imaginativ	Cercetător
1		da		18		nu	
2			da	19			da
3	A			20		da	
4	nu			21	da		
5		nu		22		da	
6			nu	23			B
7	da			24		nu	
8			nu	25		da	
9	da			26	da		
10			nu	27		nu	
11	da			28			da
12		da		29	da		
13	da			30			da
14	da			31		nu	
15	nu			32		da	
16	da			33	da		
17			da	34			da

Întrebare	Novator	Imaginativ	Cercetător	Întrebare	Novator	Imaginativ	Cercetător
35	nu			47		da	
36			da	48		da	
37		da		49			da
38	da			50			nu
39	da			51		da	
40		B		52			da
41			da	53		nu	
42	da			54			da
43			nu	55			da
44			B	56			da
45		da		57			da
46			nu	Total:			

Numărați răspunsurile încercuite din tabel. Raportați rezultatele obținute (N = novator, I = imaginativ, C = cercetător) la următoarea scară de evaluare:

	f. slab	slab	mediu	puternic	f. puternic
N.	7	11	14	17	21
I	7	10	12	15	19
C	7	10	13	18	26

Se poate să nu fi obținut un rezultat important la nici una din scările de evaluare. În orice caz, scorul cel mai mare reprezintă tipul creativ ce vă caracterizează cel mai mult. Vă prezentăm mai jos descrierea psihologică a fiecărui tip creativ în parte.

Novatorul potențial, ca tip creativ, este activ și poate provoca modificări, schimbări, uneori foarte importante, acolo unde se află (bineînțeles dacă nu i se împotrivesc puternic circumstanțele). El este în genere un partener original, ce se lasă puțin influențat și își exprimă dezaprobarea când au loc modificări pe care le consideră inoportune. Când nu reușește să-și impună ideile la care ține, nu depune eforturi să convingă pe nimeni, îi ajunge doar senzația că are dreptate. Deși este prietenos și cooperant, nu se lasă dominat de ideile la modă, de conformismul obișnuit și nici de tendința altora de a-l influența și de a-l supune modelului lor. Nu dorește, în genere, schimbarea pentru schimbare. Dar rutina, monotonia și repetarea aceluiași lucru îi sînt deosebit de neplăcute și greu de suportat. Poate reuși și poate avea succese creatoare în domenii diverse: geologie, profesii artistice, organizare etc. Este capabil să lanseze o idee nouă, o mișcare, un curent de opinii și în domeniile social, economic, juridic, administrativ. Are mai întotdeauna propuneri de formulat cu privire la viața în colectiv, la locul de muncă etc. Se lasă rareori antrenat în activități în care este obligat să rămînă un simplu executant. Când simte că este pe punctul de a deveni acaparat de o poziție sau activitate, o abandonează cu orice risc și caută noi preocupări, orientări, domenii.

Imaginativul potențial este un tip creativ mai mult în plan artistic, fiind mai puțin ancorat direct în evenimentele curente ale vieții. El nu este preocupat de schimbarea și inovarea a ceea ce nu merge bine în jurul său - la locul de muncă, acasă etc. -, ci

este mai degrabă un poet, un fel de Don Quijote, avînd o oarecare detaşare faţă de tot ce-i preocupă pe cei mai mulţi dintre oameni. Este mai mult un tip de idei decît de acţiune. Are o bogată imaginaţie, dar puţine dintre idei le finalizează. Refugiat într-o viaţă interioară, el are satisfacţii dacă se poate exprima într-o activitate meditativ-intelectuală sau artistică. Poate reuşi în aceste domenii de activitate dacă are aptitudini şi o tehnică de expresie, pe care să le stăpînească şi care să fie personale. Dacă nu dispune de aceste dimensiuni ale personalităţii, riscă să se refugieze în imaginativ pentru propria sa satisfacţie, fără realizări valabile pentru alţii. I se poate reproşa faptul că este prea visător. Faptul că atare are la bază o detaşare pregnantă de relaţiile neobişnuite şi, în egală măsură, de cele normale. Imaginativul poate avea mult mai multe idei decît alte persoane creative, deoarece el nu recunoaşte alte limite decît dorinţa sa de a scăpa de banalitate şi de prozaicul vieţii cotidiene. Ca să poată valorifica în mod creator ideile sale, trebuie să evite "vagabondajul" intelectual - ce are tendinţa să-l acapareze - şi să-şi impună o disciplină personală, o metodă de învăţare (însuşire) a unei tehnici sau să se asocieze unei persoane mai realiste, care-l va îndruma să ducă la bun sfîrşit ceea ce a întreprins.

Cercetătorul potenţial este, de cele mai multe ori, antrenat în profesii de cercetare. El poate fi un erudit sau un inventator. Dă dovadă de o pasiune aproape exclusivă pentru un anumit domeniu de cunoaştere pe care l-a ales pentru a-l exploata. Este la fel de tenace ca şi novatorul, la fel de detaşat de tot ceea ce nu are tangenţe cu preocupările sale ca şi imaginativul. Spre deosebire de novator, nu are însă de propus idei pentru toate problemele; el are doar unele, elaborate cu răbdare, îndelung alimentate de gîndire şi de probe. Deosebirea faţă de imaginativ constă în faptul că nu se lasă antrenat de himere, întrucît el supune toate ideile şi ipotezele sale îndoiielii metodice şi experimentării. El nu critică principiile ca principii, ci îşi impune să le înţeleagă. Vrea să pună în evidenţă ceea ce nu se vede, să găsească un mijloc simplu de a explica un număr cît mai mare de fapte. Cercetătorul este neobosit în investigaţiile sale, dar îi trebuie timp. Strînge informaţii prin tatonări inteligente, deoarece el are un fel de intuiţie a soluţiilor. El cunoaşte piesele componente ale mozaicului, punînd-o pe fiecare la locul pe care trebuie să-l ocupe în ansamblu. Cu toate acestea, nu are nici o certitudine atîta vreme cît nu sînt la locul lor toate piesele. Dacă ar avea o idee preconcepută privind rezultatele cercetărilor sale nu ar avea răbdarea de a aştepta momentul în care se produce certitudinea, iar intuiţia găseşte ceea ce ştie că mai trebuie.

Alte tipuri de creativitate. În afară de tipurile combinate din cele trei descrise mai sus, există şi alte numeroase tipuri de „creativi-potenţiali”, neabordate prin testul prezentat. (A.N.)

Depistarea preșcolarilor supradotați

Propunem părinților și educatorilor o listă de caracteristici pentru identificarea copiilor preșcolari supradotați și/sau talentați.

Marcați în căsuța corespunzătoare fiecărei întrebări (în funcție de intensitatea, frecvența sau gradul de adecvare al fiecărui enunț): 1 - puțin; 2 - mediu; 3 - mult.

1. Atît familia, cît și alți adulți au remarcat cele mai multe dintre calitățile deosebite ale copilului ☐
2. Îi place mai mult să lucreze cu tatăl său și pare mai atașat de acesta ☐
3. Este foarte operativ în tot ceea ce face (însă nu în detrimentul calității) și cere același lucru și celorlalți ☐
4. Părinții copilului sînt tineri se ocupă de acesta, sînt apropiați și toleranți cu el ☐
5. A inventat pentru jocurile sale personaje și lumi imaginare, la care face apel și în viața reală, dar cu umor și cu o anumită detașare ☐
6. În jocurile sale solitare sau cu alți copii, introduce mereu schimbări și noi reguli, complicîndu-le; cîștigă adesea ☐
7. Este ușor de remarcat avansul lui, în toate sau în multe domenii, față de colegii de vîrstă sau din grădiniță ☐
8. Uneori pare distrat, dus cu gîndul în altă parte, dar revine repede la realitate dacă ceva îl interesează ... ☐
9. Se revoltă protestînd față de nedreptate, neadevăr, exigențe nerezonabile sau nerespectarea regulilor ☐
10. Îi plac glumele și are și el mult umor ☐
11. Se ține de cuvînt, este punctual, responsabil și exigent atît cu sine, cît și cu ceilalți ☐
12. Nu-l plictisesc discuțiile adulților despre subiecte ca istoria, călătoriile, politica, cosmosul, natura, teatrul etc. ☐
13. Nu ezită să se angajeze în activități care sînt peste nivelul vîrstei sale ☐
14. La grădiniță se plictisește repede la activitățile mai monotone, mai puțin interesante sau derulate într-un ritm prea lent pentru el, deranjînd grupa sau pe educatoare ☐
15. Face colecții (de mașinuțe, cutii, capace, frunze, insecte, timbre etc.) ☐
16. Este permanent în mișcare, părăsind chiar agitat și neastîmpărat ☐
17. Nu se plictisește să lucreze singur ☐
18. Își autoapreciază corect și realist activitățile sale ☐
19. Dacă-l interesează ceva, poate rămîne mult timp foarte atent și concentrat, examinînd, ascultînd sau lucrînd ☐
20. Are o memorie foarte bună ... ☐
21. Observă la lucruri și la ambianța cotidiană mai multe detalii decît ceilalți copii ☐

22. În permanență vrea să știe și este curios de ceva ☐
23. Are câteva domenii în care posedă foarte multe cunoștințe ☐
24. Este perseverent în realizarea unei activități și îi place să ducă singur lucrul pînă la capăt ☐
25. Are inițiativă, începe noi activități, organizează ☐
26. Este foarte motivat - din interiorul său - pentru tot ceea ce face .. ☐
27. A spus primele cuvinte la o vîrstă foarte mică ☐
28. Vocabularul lui pasiv și activ este foarte bogat, calitativ și cantitativ ☐
29. A învățat de timpuriu să citească singur sau cu un ajutor minim, la cerere ☐
30. Dă răspunsuri originale, perspicace și pune întrebări ingenioase și neașteptate ☐
31. Vorbește corect gramatical ... ☐
32. Se arată interesat de învățarea unei limbi străine și face progrese rapide ☐
33. Utilizează adecvat și cu ușurință cuvintele în exprimare ☐
34. Utilizează creativ limbajul; face jocuri de cuvinte și inventează expresii noi pentru a exprima mai exact unele nuanțe ☐
35. Este tentat deseori să compună povestiri și poezioare sau să povestească cu plăcere ☐
36. Îi plac mult cărțile și revistele cu fotografii și desene ☐
37. Îi plac toate jocurile de imaginație și exercițiile de fantezie ☐
38. A învățat rapid și ușor să numere și să facă socoteli simple în minte ☐
39. A descoperit singur sau a învățat - și utilizează adesea - diferite metode de calcul rapid, formule de memorare sau tehnici de asociere mentală ☐
40. Înțelege ușor și repede explicațiile cauzale ☐
41. Pentru vîrsta lui știe multe poezii, glume, proverbe sau replici celebre ☐
42. Are o mare capacitate de sinteză, reușind uneori în câteva cuvinte să spună esențialul ☐
43. Poate ușor să spună asemănările și deosebirile dintre obiecte sau să-i evalueze pe oameni ☐
44. Îi plac sunetele, ascultă mult anumite genuri muzicale, are simțul ritmului, cîntă sau exersează la un instrument muzical ☐
45. Desenează cu plăcere și pricepere, dovedind un simț spontan pentru culoare, redarea formelor sau pentru perspectivă; are simț estetic ☐
46. Învăță poezii și scenete, imită anumite persoane, "interpretînd" rolurile, mai ales în fața mai multor persoane ☐
47. Îi plac sportul și mișcarea în general și este perseverent în "antrenamentele" sale ☐
48. Urmărește foarte interesat la televizor programele de balet și le imită cu pricepere și perseverență ☐
49. Îi place să "meșterească" tot felul de lucruri și jucării; este curios de modul de funcționare a mecanismelor ☐
50. Într-un grup devine spontan conducătorul acestuia și este ascultat de ceilalți ☐

Interpretarea răspunsurilor

Faceți totalul răspunsurilor.

La un rezultat de peste 100 de puncte, ipoteza supradotării sau talentului are șanse de a se dovedi exactă. (M.J.)

Ce fel de intuiție aveți?

Intuiția - „vedere cu ochii minții”, fler, al șaselea simț, percepție extrasenzorială... Expresii ce încearcă să surprindă specificul fenomenului intuitiv, și anume la sesizarea și înțelegerea bruscă, chiar de la prima vedere, a esenței lucrurilor, caracteristicilor fundamentale ale unei situații, persoane, ale unui fenomen. În concepția filozofilor, intuiția este privilegiată în raport cu raționamentul logic, matematic, unde demonstrația este necesară. Intuiția suprimă înlănțuirile, deducțiile, discursurile. Ea se manifestă ca presentiment, ghidînd și nuanțînd cu predilecție conduitele femeilor în special, sau ca iluminare, revelație a marilor adevăruri, a soluțiilor unor probleme greu descifrabile, mijlocind uneori actul creator sau pe cel mistic, deschizînd alteori porțile profetiei. Literatura furnizează numeroase exemple de scriitori vizionari care, în operele lor, descriu cu uimitoare detalii evenimente ce par simple ficțiuni, dar care, după un interval de timp mai lung sau mai scurt, își găsesc corespondentul în realitate. În secolul al XIX-lea, Jules Verne descrie în romanul „De la Pămînt la Lună” lansarea unei rachete de pe coastele Floridei chiar din locul de unde NASA lansează azi navetele spațiale (Cape Canaveral). În 1896, romancierul englez M.P. Shiel scria o nuvelă în care niște indivizi siniștri instaurau teroarea asupra Europei, nimicind familii întregi. Titlul nuvelei: „SS-iștii”.

Morgan Robertson, scriitor american, a descris, în 1898, în romanul „Futility”, naufragiul unei nave gigantice imaginare. Ea se numea Titan și transporta 3 000 de pasageri. 14 ani mai târziu, în 1912, Titanic transporta și el 3 000 de persoane, scufundîndu-se în aceleași circumstanțe: ciocnirea cu un aisberg într-o noapte de aprilie. Rezultatul naufragiului este și el similar cu cel din nuvela lui Robertson: 1 500 de victime. Și exemplele ar putea continua.

Intuiția, acest fenomen bizar, mult controversat, mereu îmbogățit cu semnificații și valențe, încă mai cochetează cu rigoarea explicației științifice ce nu o poate cuprinde exhaustiv. În ciuda incomprehensibilității ei științifice, intuiția rămîne, la nivel uman, un instrument psihic cu certă valoare operatorie în cîmpul cunoașterii. „Primele impresii sînt acelea pe care le trăim de la bun început în prezența unei ființe, a unui eveniment, a unui obiect cu care nu am mai avut de-a face. Elaborarea unei judecăți fiind lentă și dificilă, în general ne mulțumim cu primele impresii, adică cu sugestiile intuiției pure” - scria Gustave le Bon în „Opinii și credințe”.

Dar nu orice persoană posedă o dezvoltată capacitate intuitivă. Dr. Hachette susține că persoanele dotate cu o gîndire operatorie sînt mai ermetice la acest simț

special, în timp ce persoanele nevrotice, emotivii, sensibili sînt mai înclinați să mediteze asupra vieții decît să o trăiască, au mai multă intuiție, dar și la ei aceasta se manifestă în mod diferit.

Cît de intuitiv sînteți și care sînt particularitățile intuiției dv. puteți afla parcurgînd testul care urmează. Alegeți din variantele propuse la fiecare item pe cea care vă corespunde, fără să chibzuiți prea mult; dacă aveți îndoieli, apăsați la... intuiție!

1. Intuiția este:

- ☐ a) un barometru interior
- ☐ b) o sferă de cristal
- ☐ c) un fulger pe un cer fără nori
- ☐ d) o baghetă magică

2. Acordați intuiției o importanță:

- ☐ a) crucială
- ☐ b) relativă
- ☐ c) nesemnificativă
- ☐ d) aleatorie

3. Sînteți rănit în amorul propriu dacă:

- ☐ a) nu sînteți înțeles
- ☐ b) decid alții pentru dv.
- ☐ c) sînteți contrazis
- ☐ d) se ignoră ceea ce spuneți

4. Nu vă simțiți în largul dv. cu o persoană:

- ☐ a) foarte misterioasă
- ☐ b) foarte sigură pe ea
- ☐ c) care vă critică mereu
- ☐ d) care vă admiră

5. Credeți că bărbații:

- ☐ a) se tem de femei
- ☐ b) nu văd mai departe de vârful nasului
- ☐ c) înfricoșează femeile
- ☐ d) sînt infantilii

6. La o figură necunoscută observați mai întâi:

- ☐ a) fruntea
- ☐ b) ochii
- ☐ c) nasul
- ☐ d) gura

7. Un ciocan vă amintește de:

- ☐ a) cuie
- ☐ b) seceră
- ☐ c) perete
- ☐ d) pansament

8. Copilul din dv. se manifestă prin:

- ☐ a) candoare
- ☐ b) spontaneitate
- ☐ c) încredere
- ☐ d) cruzime

9. Intuiția rimează cu:

- ☐ a) indiscreția
- ☐ b) deviația
- ☐ c) inspirația
- ☐ d) premoniția

10. Primăvara vi se pare:

- ☐ a) tulburătoare ca un fluture
- ☐ b) nepăsătoare ca un melc
- ☐ c) zumzăitoare ca o albină
- ☐ d) agreabilă ca o rîndunică

11. Optați pentru o exprimare:

- ☐ a) percutantă ca un proiectil
- ☐ b) diversificată ca o piață
- ☐ c) precisă, riguroasă
- ☐ d) imprevizibilă ca trăsnetul

12. Ați fi dorit să fiți muza lui:

- ☐ a) Don Juan
- ☐ b) Nostradamus
- ☐ c) Maigret
- ☐ d) Don Quijote

13. Se poate recunoaște o femeie cu intuiție bogată când:

- ☐ a) are o personalitate dublă
- ☐ b) merge direct la țintă
- ☐ c) știe să jongleze cu calitățile ei
- ☐ d) inspiră multă încredere

14. Principalul punct slab al dv. este:

- ☐ a) reveria
- ☐ b) susceptibilitatea
- ☐ c) nerăbdarea
- ☐ d) lăudăroșenia

15. Principalul punct forte al dv. este:

- ☐ a) fidelitatea
- ☐ b) eleganța
- ☐ c) capacitatea de concentrare
- ☐ d) diplomația

16. Ați putea să vă depășiți limitele prin:

- ☐ a) disperare
- ☐ b) încăpăținare
- ☐ c) provocare
- ☐ d) nebulie

17. Intuiția ar putea fi cauzată de:

- ☐ a) o dereglare a simțurilor
- ☐ b) conexiuni misterioase ale spiritului
- ☐ c) existența unui al șaselea simț
- ☐ d) o hiperactivitate speculativă, fulgurantă

18. Imediat după o revelație încercați un sentiment de:

- ☐ a) pace interioară
- ☐ b) eliberare
- ☐ c) entuziasm
- ☐ d) fericire

19. După un timp, reacția dv. va fi:

- ☐ a) scepticismul
- ☐ b) respingerea
- ☐ c) autocritica
- ☐ d) aprobarea

20. Cel mai important verb pentru dv. este:

- ☐ a) a ști
- ☐ b) a putea
- ☐ c) a avea
- ☐ d) a simți

Cotarea și interpretarea răspunsurilor

Stabiliți, pe baza tabelului, punctele corespunzătoare răspunsurilor dv. și apoi calculați suma lor. Rezultatul vă oferă posibilitatea identificării tipului dv. de intuiție.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
a	-	2	1	1	2	-	1	-	1	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2
b	3	1	-	-	-	2	-	1	-	-	-	-	1	1	1	2	1	1	-	-
c	2	-	1	-	-	-	-	-	1	-	1	1	3	-	2	1	-	2	1	-
d	-	-	1	-	3	2	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-	1	-	2	-

Dacă ați obținut:

Mai puțin de 9 puncte - Intuiția dv. este un instinct imprevizibil

Confrunțați cu incertitudini și ambiguități, le rezolvați cu ușurință, fără să vă lăsați cuprins de neliniște la gândul consecințelor posibile ale alegerii pe care ați făcut-o călăuziți de instinct. Tracasările vieții cotidiene nu vă dezarmează; vă susțineți cauza

fără a dramatiza situația. Accentuata dv. receptivitate vă sporește perspicacitatea. Există în dv. un simț intern care vă instigă și vă ajută să găsiți drumul cel bun prin labirintul întrebărilor și al evenimentelor ambigue. Ceea ce vă displace în cel mai înalt grad este să fiți victima iluziilor sau să acționați în grabă în situații imprevizibile. Grație inteligenței dv. instinctive, puteți ajunge la esența lucrurilor. Știți să primiți adevărul în stare brută, în orice situație. Această intuiție vă face să jucați adesea rolul de confident căruia ne adresăm pentru a descoperi fața ascunsă a lucrurilor.

De la 10 la 19 puncte - Intuiția dv. este dominată de afectivitate

Aveți o rezonanță emoțională ridicată, vibrând intens chiar și în situații obișnuite. Mai curînd sensibil decît cerebral, acordați maximă importanță torentelor pasionale pe care le trăiți cu voluptate sau cu disperare. Invadat de sentimente, percepeți ușor bogăția sufletelor celor din jur. Tot ceea ce emană irațional este pentru dv. un mijloc de a ajunge la înțelegerea lumii și a oricărei ființe. Exploatați întregul arsenal al limbajului nonverbal care pentru dv. transmite mesaje distincte, permeabile unui decodaj riguros. Posibilitățile dv. sînt aproape oculte și le folosiți cu dărnicie pentru binele celor ce au știut să vă apropie. Intuiția, pentru dv., este esențială. Ea aparține forului dv. interior, unde contrarietățile se limpezesc, tensiunile se descarcă, pentru ca apoi bateriile să se reîncarce pentru o nouă confruntare cu viața. Feriți-vă totuși să nu cădeți pradă impostorilor în entuziasmul dv. spontan și generos!

De la 20 la 29 puncte - Intuiția dv. este un ghid prudent

Flerul dv. este atît de activ încît uneori vă surprinde și pe dv. și anturajul. Dar nu vă lăsați bulversat. Exploatați momentele propriice producerii declicului revelator acordîndu-vă răgazul necesar pentru plimbări solitare, reverie, meditație, cînd impresiile se reorganizează, deblocînd mecanismele cerebrale. Ați învățat să decelați semnalele relevante de cele nesemnificative și să supuneți controlului flash-urile intuitive. Astfel nu greșiți drumul și mergeți direct la esența lucrurilor. Această capacitate vă face indispensabil în cercul prietenilor, pe care nu-i dezamăgiți atunci cînd vă solicită părerea. Grație dv., tensiunile se estompează, optimismul și speranța renasc. Intuiția vă dinamizează viața socială și vă face viabile proiectele.

Mai mult de 30 puncte - Intuiția dv. este demnă de a unui profet

La fel ca un medium, plecînd de la un minimum de informații, găsiți aproape întotdeauna soluția corectă. Sub impactul revelației sau deținînd un savoir-faire special, știți să citiți ca într-o carte în inimi și gînduri. Cerebral și exigent, nu ezitați să vă autoanalizați o noapte întreagă pentru a găsi explicația unui comportament, unei neînțelegeri, unui conflict. Știți să recunoașteți sinceritatea celorlalți, în special a bărbaților. Permanent în miezul evenimentelor, vă place să surprindeți prin pertinenta previziunilor. Conștient însă de riscurile posibile și de consecințele lor, vă străduiți să fiți sigur de prezicerile pe care le lansați. Pentru dv., destinul este un joc plin de șarade pe care le dezlegați cu plăcere și precizie. Cînd ați atins adevărul, vă asumați riscul de a nu fi înțeles sau de a nu fi luat în serios, știind că aceste "iluminări" pot provoca spaimă sau ostilitate.

(R.L., A.Cr.)

Intuitiv sau rațional?

Intuiția este, înainte de toate, o experiență personală, o iluminare bruscă, o informație apărută spontan nu se știe de unde și cum, o certitudine interioară dificil de comunicat.

În dicționare intuiția este definită astfel:

- o percepție rapidă și spontană a unei informații, fără atenție conștientă sau raționament;
- o formă de cunoaștere imediată, clară și directă sau o capacitate de a cunoaște, care nu recurge nici la deducție, nici la raționament;
- o cunoaștere înăscută sau instinctivă, așa-numitul fler sau al șaselea simț, care permite simțirea și ghicirea lucrurilor;
- un fel de simpatie cu obiectul cunoașterii (H.B. Bergson);
- faptul de a găsi o soluție sau de a obține un rezultat folosind minimum de informații care, în mod obișnuit, nu sînt necesare (definiție operațională);
- o funcție de explorare a necunoscutului, care presupune posibilități și implicații aparent dificil de surprins (C. Jung).

După Jung, inconștientul colectiv și arhetipurile sînt concepte utile pentru înțelegerea intuiției. Inconștientul colectiv este "ansamblul informațiilor reale sau imaginare transmise din generație în generație de grupuri de oameni din timpuri străvechi. Este o parte a psihicului care se distinge de inconștientul personal prin faptul că nu este o achiziție personală".

Arhetipurile sînt "imagini și oscilații de informații provenite de la inconștientul colectiv, care se exprimă prin mituri sau legende și influențează reprezentarea simbolică și funcționarea gândirii".

Pentru Jung, "intuitivii" au "capacitatea de a percepe în ei înșiși arhetipurile și de a extrage de aici anumite date pentru înțelegerea a ceea ce se petrece în lume".

Vă propunem un minichestionar pentru evaluarea capacității dumneavoastră intuitive, elaborat de Michel Giffard (*Développez votre intuition et celle de votre équipe*, ESF éditeur, Paris, 1992).

Iată cîteva întrebări care solicită răspunsuri binare. Pentru fiecare întrebare alegeți răspunsul DA sau NU; rezultatul global va conduce la o măsurare cantitativă a intuiției dv.

1. În general aveți o bună vedere de ansamblu și acordați puțină atenție detaliilor?

- ☐ da
☐ nu

2. Vă plac faptele precise și cifrele?

- ☐ da
☐ nu

3. Vă place să jonglați cu idei sau teorii?

- ☐ da
☐ nu

4. Se spune adesea despre dumneavoastră: "Nu este un om grăbit, presat de timp"?

- ☐ da
☐ nu

5. Inovațiile și ideile bizare vă pasionează adesea?
☐ da
☐ nu
6. Aveți nevoie de mult timp pentru a răspunde la întrebările care vi se adresează?
☐ da
☐ nu
7. Mai curînd sînteți idealist?
☐ da
☐ nu
8. Vă place să vă lămuriți incertitudinile și să vă înlăturați ambiguitățile?
☐ da
☐ nu
9. Adoptați cu ușurință punctele de vedere ale celorlalți?
☐ da
☐ nu
10. Aveți puțină încredere în forțele proprii?
☐ da
☐ nu
11. Nu vă place să fiți deranjat în proiectele dumneavoastră?
☐ da
☐ nu
12. Chiar dacă aveți îndoieli, căutați să vă apărați punctul dumneavoastră de vedere?
☐ da
☐ nu
13. Sînteți sensibil la ceea ce se petrece în jurul dumneavoastră și la zvonuri?
☐ da
☐ nu
14. Sînteți mai curînd lacom decît pofticios?
☐ da
☐ nu
15. Știți ce este acela un kvan?
☐ da
☐ nu
16. Sînteți nonconformist?
☐ da
☐ nu
17. Rareori vă amintiți visele?
☐ da
☐ nu
18. Sînteți ambițios, uneori chiar ari-vist?
☐ da
☐ nu
19. Cînd aveți un moment liber, profitați de el ca să vă puneți la curent cu noutățile din ziare și reviste?
☐ da
☐ nu
20. Cunoașteți cîțiva oameni intuitivi?
☐ da
☐ nu
21. Vă entuziasmați ușor de ceva nou?
☐ da
☐ nu
22. Înțelegeți utilitatea acestui chestionar?
☐ da
☐ nu

Cotarea și interpretarea răspunsurilor

Socotiți cîte un punct dacă ați răspuns cu DA la întrebările: 1, 3, 4, 5, 7, 9, 13, 15, 16, 21 și 22, și cu NU la întrebările: 2, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 17, 18, 19 și 20.

Dacă ați obținut mai mult de 15 puncte, folosiți mai mult intuiția în activitatea dumneavoastră. De altfel, știți acest lucru și am impresia că nu v-a plăcut acest test.

Dacă obțineți între 11 și 15 puncte, utilizați ambele moduri de gândire, intuitiv și rațional, cu preferință pentru cel intuitiv.

Dacă obțineți între 6 și 11 puncte, de asemenea, utilizați ambele moduri de gândire, intuitiv și rațional, dar cu preferință pentru gândirea rațională.

Dacă obțineți mai puțin de 6 puncte, de obicei nu aveți încredere în intuiția dumneavoastră și aveți dreptate, deoarece nu este prea bine construită, dar ar fi momentul să vă propuneți și dezvoltarea acestui nivel de gândire, cel intuitiv. (M.R.)

Interesele - orientarea valorică a personalității

Interesul se definește ca o variabilă psihologică de natură motivațională care, în determinarea conduitei persoanei, exprimă, pe planul relației acesteia cu mediul exterior, direcția de orientare, categoria de valori căreia îi acordă importanță sau care reține atenția persoanei. Considerată ca o variabilă ce exprimă o stare de normalitate, opusă apatiei, interesul se naște dintr-o necesitate și contribuie la realizarea omului prin rolul pe care-l îndeplinește în procesul de adaptare la condițiile de mediu. Practic, interesul arată ceea ce persoana dorește să cunoască, să obțină, să realizeze. Exprimând o relație intelectuală și afectivă dintre individ și realitate, dintre individ și o anumită categorie de valori, interesul îndeplinește pe planul activității omului o funcție de selecție, de valorificare, de restrângere tematică a câmpului de acțiune, de canalizare a energiei spre anumite domenii, de mobilizare și susținere a efortului în activitate. În mod normal, interesul este condiționat de fondul aptitudinal și informațional al persoanei, de experiența acesteia, de caracteristicile afective, de atitudine, de vîrstă.

Reprezentînd categoria de valori spre care se îndreaptă o persoană, interesul poate fi considerat o dominantă psihică a personalității prin care aceasta se poate defini. Condiția de ordonare în interiorul categoriei de valori se oglindește în modul de considerare a intereselor. Se pot distinge astfel interese restrînse sub aspectul valorilor la care se referă și interese supraordonate intereselor specifice. Interesele pot fi cunoscute prin înregistrarea conduitei persoanei după prioritatea acordată unor activități sau prin metode speciale, cum sînt chestionarele de interese.

Adaptat după modelul chestionarelor elaborate în cadrul Institutului de Studiul Muncii și al Orientării Profesionale din Franța, chestionarul pe care îl prezentăm este structurat astfel încît să ne permită identificarea, în ordine ierarhică, la nivelul persoanei, a următoarelor interese:

1. interese creativ/inventive; 2. interese estetice; 3. interese științifice; 4. interese sportive; 5. interese social-umane; 6. interese agricole/ecologice; 7. interese economice (comerciale/financiare); 8. interese tehnice; 9. interese manageriale, de conducere și organizare.

Chestionarul poate fi aplicat la populația școlară (gimnaziu și liceu) și la populația încadrată în muncă în scopul cunoașterii personalității, al orientării și reorientării școlare și profesionale, ca și al proiectării activităților din timpul liber.

Aplicarea se face colectiv sau individual, subiecții notînd pe grila de răspunsuri cifrele corespunzătoare ierarhiei pe care au stabilit-o la situațiile sugerate. Corectarea se realizează prin înlocuirea, în grila de corectare, a literei ce indică tipul de interes menționat la începutul coloanelor cu cifra înscrisă pe grila de răspuns. Pe orizontală, cifrele se însumează. Cotele obținute ne indică ierarhia intereselor investigate, acordîndu-se rangul I interesului la care s-a realizat cea mai mică sumă (cotă). Cînd aceeași sumă este obținută în cazul a două interese, ambele vor avea același rang (de exemplu, pentru locul 2 se va înregistra la ambele 2,5 ca rang), iar dacă sînt situații cînd la trei interese sînt sume identice, la toate se acordă rangul cifrei din mijloc (de exemplu, interesele plasate pe locul 4, 5, 6 obțin suma egală - rangul acordat va fi 5 pentru toate trei). Prioritatea sau intensitatea intereselor la nivelul persoanei va fi apreciată în ordinea descrescătoare a rangurilor (rangul I indică interesul prioritar).

Chestionar de interese

Formularul pe care vi-l oferim conține mai multe enunțuri (itemi), care semnifică activități ce pot fi realizate pe parcursul anilor de școală și ulterior în diverse domenii profesionale. Vă propunem să reflectați asupra lor și să realizați o ierarhizare care să corespundă gusturilor și intereselor pe care le manifestați. Prin răspunsurile date veți obține informații asupra preferințelor dumneavoastră pentru diverse activități, fapt ce vă va ajuta în clarificarea unor decizii adecvate de orientare și realizare profesională.

Activitățile pe care le propunem spre alegere sînt grupate în 14 seturi (A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N). Fiecare set conține cîte 9 activități posibil a fi realizate. Vă rugăm, în ordinea preferinței, să stabiliți locul pe care îl acordați fiecăreia dintre cele 9 activități ale seriei. Astfel veți nota cu cifra 1 activitatea pe care o preferați cel mai mult, iar apoi cu 2, 3, 4 etc. pînă la 9 în ordinea descrescătoare a preferințelor. În mod identic veți proceda și în cazul celorlalte seturi pînă epuizați întreaga problematică. Cifrele vor fi înscrise pe grila de răspunsuri.

A

- a. A compune cîntece sau poeme
- b. A vizita o expoziție de pictură
- c. A asista la o conferință cu proiecții despre descoperirile din biologie
- d. A asista la un meci de fotbal
- e. A vizita persoane în vîrstă pentru a le ajuta la diverse munci
- f. A vizita o expoziție de produse agricole
- g. A vizita un salon cu echipamente de birou

h. A vizita o centrală atomică

- i. A deține un stand într-o expoziție industrială

B

- a. A asista la reprezentarea unei piese de teatru clasic
- b. A face experiențe de fizică sau chimie
- c. A practica una sau două discipline atletice
- d. A ajuta un copil să-și facă temele explicîndu-i lecțiile

- e. A planta pomi și arbuști într-o grădină
- f. A completa facturile pentru un patron.
A răspunde clienților
- g. A întreține caroseria și motorul unei
motociclete sau automobil
- h. A organiza întruniri și recepții pentru
persoane oficiale
- i. A desena sau a picta după natură sau
din imaginație

C

- a. A studia astronomia
- b. A activa într-un club sportiv
- c. A organiza jocuri sau plimbări pentru
un grup de copii
- d. A studia modul de viață al unor păsări
sau animale
- e. A conduce un serviciu de documen-
tare asupra profesiilor
- f. A face parte dintr-un club de tehni-
cieni amatori
- g. A oferi informații competente celor in-
teresați în deschiderea unei unități
comerciale
- h. A fi redactor la rubrica de cultură din
cadrul unui ziar
- i. A frecventa un curs de artă decorativă

D

- a. A face antrenament pentru a obține
performanță la natație
- b. A iniția un spectacol în scop de bine-
facere
- c. A consulta literatură de specialitate
despre posibilitatea schimbărilor în
agricultura unei regiuni
- d. A calcula devize pentru un antrepren-
or
- e. A construi un aparat de radio cu tran-
zistoare
- f. A conduce o campanie de sponsori-
zare a unei expediții a tinerilor
- g. A scrie reportaje dintr-o călătorie rea-
lizată cu un grup de prieteni

- h. A vă amenaja și decora locuința
- i. A studia la microscop țesuturi de ani-
male și vegetale

E

- a. A colecta ajutoare în favoarea sinis-
traților sau persoanelor bolnave
- b. A susține și participa la amenajarea
unui parc public
- c. A crea programe pentru clasificarea
documentelor pe calculator
- d. A vizita o expoziție de utilaje pentru
prelucrarea plantelor tehnice (în, cî-
nepă etc.)
- e. A expune în fața unui auditoriu strate-
giile optime de conducere a societă-
ților pe acțiuni
- f. A realiza un sondaj privind opinia con-
sumatorilor despre unele produse noi
- g. A vizita o expoziție de artă veche
- h. A audia o conferință privind istoria des-
coperirilor științifice
- i. A urmări transmisia televizată a unei
întâlniri sportive

F

- a. A citi un articol privind ameliorarea
solului prin îngrășăminte
- b. A urmări în presă informațiile privind
posibilitățile de dezvoltare a unor în-
treprinderi
- c. A te interesa asupra prospecțiunilor
petroliere maritime
- d. A citi frecvent în ziar rubrica econo-
mică și financiară
- e. A citi cronicile literare apărute în presă
- f. A scrie o cronică artistică
- g. A citi un studiu despre fabricarea țes-
ăturilor sintetice
- h. A citi în ziarul săptămînal cronica
sportivă
- i. A citi articole despre foametea în lume

G

- a. A face publicitate cărților lansate pentru a se vinde
- b. A citi informații despre noile modele de avioane sau vapoare
- c. A informa turiștii despre prezența în orașul dv. a unor centre de ajutor social
- d. A citi și recita poezii clasice și moderne
- e. A inventa și construi noi instrumente muzicale
- f. A observa și nota comportamentul unor animale sălbatice
- g. A juca tenis
- h. A organiza și conduce grupuri de tineri afiliate la organizații internaționale
- i. A vă interesa de cele mai moderne mașini agricole

H

- a. A studia principalele caracteristici ale tipurilor noi de avioane
- b. A lucra ca vânzător auxiliar într-un supermarket în timpul vacanțelor
- c. A urma un ciclu de conferințe cu tema "Cultura în lume"
- d. A realiza lucrări de ceramică, olărie, legătorie
- e. A citi cu regularitate o revistă științifică
- f. A practica un sport de echipă
- g. A urma un curs de educație sanitară pentru a putea acorda ajutor
- h. A citi despre caracteristicile unor rase de cai
- i. A urma un curs de contabilitate pentru a facilita operații bancare

I

- a. A realiza contacte și colaborări între societățile comerciale
- b. A urmări la televizor emisiunea "Tele-enciclopedia"

- c. A asista la un concert de muzică clasică
- d. A urmări emisiunile medicale pentru a avea informațiile necesare protejării sănătății
- e. A fi interesat de rezultatele unor competiții sportive
- f. A realiza proiectul construcției unui club de tineret
- g. A asculta la radio o dezbatere privind piața agricolă comunitară
- h. A participa la realizarea bilanțului anual al unei unități comerciale
- i. A urmări la TV o emisiune privind construcția și lansarea rachetelor

J

- a. A participa, în timpul vacanței, la verificarea tehnică a unor utilaje
- b. A juca într-o echipă de teatru de amatori
- c. A colecționa roci și minerale
- d. A te iniția în manevrarea ambarcațiilor cu pânze
- e. A îndeplini, în timpul vacanțelor, o activitate utilă într-o țară în curs de dezvoltare
- f. A participa, în timpul vacanțelor, la lucrările agricole într-o fermă
- g. A realiza circuitele electrice într-un aparat nou
- h. A fi consilierul directorului general al unei întreprinderi
- i. A lucra la o agenție de turism oferind clienților informații asupra posibilităților de agrement

K

- a. A consulta reviste de artă decorativă
- b. A citi o lucrare despre teoriile evoluționiste
- c. A participa la competițiile sportive de juniori
- d. A servi drept ghid voluntar pentru un grup de străini
- e. A conduce un utilaj agricol, în timpul vacanței, la o fermă

- f. A consemna discuțiile din consiliul de administrație pentru a desprinde noile strategii de dezvoltare a întreprinderii
- g. A vizita un șantier al unui nou ansamblu urbanistic
- h. A fi intendent și a realiza aprovizionarea unei colonii de vacanță
- i. A inventa un aparat de datare a vechimii unor piese arheologice și antropologice

L

- a. A face o colecție de insecte sau plante
- b. A participa la un raliu automobilistic
- c. A participa la restaurarea unor opere artistice
- d. A cultiva plante rare sau de o anumită utilitate
- e. A fi trezorerul unei societăți sau al unui grup
- f. A realiza obiecte de mobilier sau tapiterii
- g. A lucra pentru o agenție de publicitate
- h. A fi membru și a participa la activitatea unui cenaclu literar
- i. A participa la spectacole de binefacere

M

- a. A petrece vacanțele de iarnă într-o tabără de schi
b. A oferi găzduire unui grup de tineri străini

- c. A face observații, în cursul unei călătorii, asupra zonelor agricole
- d. A stabili amplasamentul unei bănci
- e. A realiza noi prototipuri de automobile; a proiecta automatizarea liniilor de producție
- f. A reprezenta, în străinătate, o firmă de produse industriale
- g. A te informa despre tehnici de securitate a valorilor
- h. A alege decoruri potrivite pentru o piesă de teatru interpretată de amatori
- i. A studia flora și fauna regiunilor sau țărilor pe care le vizitezi

N

- a. A ajuta persoane handicapate
- b. A te iniția, în timpul vacanțelor, în cultivarea legumelor
- c. A supraveghea funcționarea unei centrale telefonice și a interveni după caz
- d. A construi o rachetă cu un grup de prieteni, îndrumați de un expert
- e. A face publicitate pentru o anumită marcă de automobil
- f. A vizita o expoziție de flori
- g. A asigura eficiența unei case de discuri prin lansarea unor vedete
- h. A rezolva probleme distractive de matematică sau fizică
- i. A învăța judo

Grila de răspunsuri

[illegible]

Grila de corectare

Domenii de interese	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Cota	Rangul
creativ/inventive	a	i	h	g	c	f	e	d	f	g	i	h	e	d		
estetice	b	a	i	h	g	e	d	c	c	b	a	c	h	f		
științifice	c	b	a	i	h	c	g	e	i	c	b	a	i	h		
sportive	d	c	b	a	i	h	h	f	e	d	c	b	a	i		
social/umanitare	e	d	c	b	a	i	c	g	d	e	d	i	b	a		
agricole/ecologice	f	e	d	c	b	a	i	h	g	f	e	d	c	b		
economice	g	f	g	d	f	d	a	b	h	i	h	e	d	e		
tehnice	h	g	f	e	d	f	b	a	i	a	g	f	g	c		
manageriale	i	h	e	f	e	b	h	i	a	h	f	g	f	g		

Observații: La fiecare serie se va scrie în locul literei cifra acordată de subiect. Se însumează cota și se acordă rangul în ordinea descrescătoare a sumei obținute. (A.G.)

V-ați ales bine profesia?

Care sînt valorile dv. profesionale? Profesia la care v-ați gîndit sau pe care o practicați corespunde înclinațiilor, intereselor și aspirațiilor dv.?

Chestionarul de mai jos (adaptat după D. Super) vă va ajuta să vă cunoașteți mai bine în acest sens. Pentru aceasta acordați note de la 5 la 1, în funcție de gradul de importanță pe care îl atribuiți fiecărei caracteristici profesionale descrisă în enunțurile de mai jos: 5 = foarte important; 4 = important; 3 = de importanță medie; 2 = puțin important; 1 = neimportant.

Ce grad de importanță acordați pentru:

1. O profesie în care trebuie să rezolvați mereu probleme noi☐
2. O profesie în care să ajutați pe alții☐
3. O profesie în care se obțin retribuiții mai mari☐
4. O profesie în care munca este foarte variată☐
5. O profesie în care trebuie să vă îndepliniți sarcinile deplasîndu-vă de la un loc la altul☐
6. O profesie care contribuie la prestigiul dv. personal☐
7. O profesie în care se cer aptitudini artistice☐
8. O profesie în care se lucrează în echipă☐
9. O profesie care prezintă perspective de dezvoltare☐
10. O profesie în care să vă puteți realiza așa cum doriți☐
11. O profesie în care să lucrați cu un șef care să se poarte la fel cu toată lumea și să acorde aceeași încredere tuturor subalternilor ..☐

12. O profesie în care mediul în care lucrați să fie plăcut□
13. O profesie care să dea prilejul de a putea aprecia în fiecare seară realizările din timpul zilei respective□
14. O profesie în care să vă puteți exercita autoritatea asupra altora□
15. O profesie în care să se experimenteze idei și sugestii noi ..□
16. O profesie în care să se creeze unele produse noi□
17. O profesie în care rezultatele muncii dumneavoastră să fie cunoscute pentru a vă putea da seama de modul cum lucrați□
18. O profesie în care șeful dumneavoastră să aibă măsură în aprecieri și critici□
19. O profesie care să fie solicitată și să ofere numeroase locuri de muncă□
20. O profesie în care să puneți în valoare gustul dv. pentru frumos□
21. O profesie în care să puteți lua decizii personale.□
22. O profesie în care să existe largi posibilități de promovare, cu obținerea de retribuții corespunzătoare□
23. O profesie în care gândirea să fie intens solicitată în rezolvarea de probleme noi și cu soluții nuanțate□
24. O profesie în care să vă puteți pune în valoare însușirile de conducător□
25. O profesie care să se desfășoare într-o clădire în care condițiile de ambianță să vă poată asigura sănătatea□
26. O profesie în care să nu fiți împiedicat de a trăi viața așa cum doriți□
27. O profesie care să ofere prilejul de a lega prietenii trainice cu colegii dv. de muncă□
28. O profesie în care importanța muncii dv. să poată fi apreciată de alții□
29. O profesie în care să nu faceți întotdeauna același lucru□
30. O profesie în care să aveți sentimentul că puteți ajuta pe alții□
31. O profesie în care să puteți contribui la bunăstarea altor persoane□
32. O profesie în care să puteți efectua mai multe activități diferite□
33. O profesie în care să puteți fi admirat de alții□
34. O profesie în care să aveți relații bune cu colegii dv. de muncă .□
35. O profesie în care să vă puteți trăi viața în modul cel mai plăcut .□
36. O profesie în care să aveți prilejul de a lucra într-un mediu corespunzător (bine iluminat, liniștit, curat, spațios)□
37. O profesie în care să puteți planifica și organiza munca altora□
38. O profesie în care să se facă apel în mod continuu la capacitățile dv. intelectuale□
39. O profesie în care să puteți realiza o retribuție care să vă asigure un trai corespunzător dorințelor dv.□
40. O profesie în care să depindeți de cît mai puține persoane□

41. O profesie în care să produceți obiecte care atrag prin aspectul lor estetic□
42. O profesie în care să puteți fi sigur că, în cazul dispariției ei, puteți obține o alta în cadrul aceleiași întreprinderi□
43. O profesie în care să aveți un șef politicos□
44. O profesie în care să puteți vedea rezultatele eforturilor dv.□
45. O profesie în care să puteți contribui la elaborarea de idei noi□

Interpretarea răspunsurilor

Chestionarul cuprinde 15 factori, fiecare factor descriind o caracteristică esențială, specifică unui ansamblu de profesii sau activități, prin intermediul a 3 itemi. Astfel:

1. **ALTRUIISM (2, 30, 31)** - profesii care privesc lucrul cu oamenii și contribuie la ameliorarea vieții acestora: medicină, relații umane, asistență socială, învățământ, comerț etc.

2. **SIMȚ ESTETIC (7, 20, 41)** - profesii care permit realizarea unor obiecte estetice: artă, design etc.

3. **CREATIVITATE (15, 16, 45)** - activități care permit crearea de noi produse, aplicarea de idei noi, inventarea de lucruri noi: profesii tehnice, științifice, artistice, literare, organizatorice etc.

4. **STIMULARE INTELECTUALĂ (1, 23, 38)** - activități ce oferă posibilitatea de a învăța ceva nou și solicită o gândire independentă, reflecții abstracte.

5. **REUȘITĂ OBIECTIVATĂ (13, 17, 44)** - munci cu caracter executiv, finalizate prin produse concrete și care generează sentimentul de satisfacție prin buna executare a sarcinilor profesionale.

6. **INDEPENDENȚĂ (5, 21, 40)** - ocupații care permit persoanei să lucreze după propriul ei ritm și să aplice propriile idei (concepții).

7. **PRESTIGIU (6, 28, 33)** - ocupații cu un statut social ridicat și care conferă importanță și impun respect.

8. **CONDUCEREA ALTORA (14, 24, 37)** - profesii care dau posibilitatea de a planifica și organiza munca altora.

9. **AVANTAJE MATERIALE (3, 22, 39)** - valoare asociată unor munci cu remunerare mare. Tendință de orientare după câștiguri materiale.

10. **SIGURANȚĂ (9, 19, 42)** - valoare asociată unor profesii care prezintă certitudinea menținerii lor, asigurarea aceluiași tip de muncă și garantarea veniturilor materiale.

11. **AMBIANȚĂ DE LUCRU (12, 25, 36)** - ocupații caracterizate prin condiții bune de muncă, curățenie, căldură, lipsă de zgomot.

12. **RELAȚII CU SUPERIORII (11, 18, 43)** - alegerea locului de muncă în funcție de cadrele de conducere din domeniul respectiv.

13. **RELAȚII CU COLEGII DE MUNCĂ (8, 27, 34)** - alegerea locului de muncă pe criteriul unor relații bune în colectivul de muncă. De importanță majoră în ocupațiile semicalificate și la funcționarii administrativi.

14. STILUL DE VIAȚĂ pe care îl implică profesia (10, 26, 35) - valoare asociată la tipul de muncă ce permite desfășurarea unei vieți corespunzătoare imaginii făurite de persoana respectivă. Profesii cu program neregulat, care implică deplasare, călătorii etc.

15. VARIETATE (4, 29, 32) - profesii care permit activități diverse, variate, nerepetitive. Orientare spre satisfacții personale.

Se poate face suma notelor acordate pentru fiecare factor la cei trei itemi. Scorul poate varia de la 3 la 15, deoarece fiecare dintre factorii enumerați are 3 itemi cu o scară de evaluare de 5 grade. Apoi se stabilește ordinea ierarhică a factorilor. Primii 3-5 factori la care ați obținut punctajul cel mai mare descriu domeniul de activitate în care puteți obține succes și vă puteți realiza din punct de vedere profesional. (A.N.)

Satisfacția muncii

Unele posturi sînt, cu siguranță, mai interesante și aduc mai multe satisfacții decît altele. "Satisfacția muncii" este dată, printr-un lanț complex de interacțiuni, de compatibilitatea individ - post și individ - instituție.

Testul pe care vi-l propunem vizează, în linii generale, aceste două surse de satisfacție (sau insatisfacție) față de actualul dv. loc de muncă. Nu există răspunsuri corecte sau greșite; marcați, în dreptul fiecărei afirmații, varianta de răspuns care descrie cel mai bine situația în care vă aflați.

Enunțuri	Acord total (AT)	Acord (A)	Nedecis (N)	Dezacord (D)	Dezacord total (DT)
1. Activitatea de la locul de muncă este unul din hobby-urile mele.					
2. Activitatea pe care o desfășor la locul de muncă este suficient de interesantă pentru a nu mă plictisi.					
3. Se pare că prietenii mei au posturi mai interesante.					
4. Postul pe care îl ocup îl apreciez ca fiind mai degrabă neplăcut.					
5. Timpul petrecut la lucru este mai plăcut decît cel liber.					
6. Sînt adesea plictisit de locul meu de muncă.					
7. Sînt destul de mulțumit de postul pe care îl ocup.					
8. În cea mai mare parte a timpului trebuie să "mă oblig" să merg la serviciu.					
9. Deocamdată sînt mulțumit de postul pe care îl am.					

Enunțuri	Acord total (AT)	Acord (A)	Nedecis (N)	Dezacord (D)	Dezacord total (DT)
10. Cred că postul pe care îl ocup nu este mai interesant decât altele pe care le-aș putea obține.					
11. În mod categoric, îmi displace ceea ce fac.					
12. Cred că sînt mai fericit decât mulți alții în ceea ce privește locul de muncă.					
13. În cele mai multe zile mă duc cu entuziasm la serviciu.					
14. Orice zi de lucru pare că nu se va mai termina niciodată.					
15. Îmi place ceea ce fac mai mult decât unui angajat obișnuit.					
16. Serviciul meu este destul de neinteresant.					
17. Am mari satisfacții în activitatea desfășurată.					
18. Regret că am acceptat acest post.					

Interpretarea răspunsurilor

Pentru enunțurile 1, 2, 5, 7, 9, 12, 13, 15 și 17 acordați-vă puncte după cum urmează: AT=5, A=4, N=3, D=2, DT=1; pentru celelalte, respectiv 3, 4, 6, 8, 10, 11, 14, 16 și 18, în mod invers: AT=1, A=2, N=3, D=4, DT=5.

Apoi, totalizați punctajul obținut la cele 18 enunțuri; cu cît este mai mare punctajul total, cu atît mai satisfăcuți sînteți de postul pe care îl ocupați. (D.T.)

Receptivitatea la schimbare

Pentru fiecare din următoarele enunțuri, indicați gradul în care sînteți de acord (sau dezacord), scriind în căsuță cifra corespunzătoare variantei de răspuns pentru care ați optat:

- +1 dacă sînteți întrucîtva de acord;
- +2 dacă sînteți de acord;
- +3 dacă sînteți întru totul de acord;
- 1 dacă manifestați dezacord parțial;
- 2 dacă manifestați dezacord;
- 3 dacă manifestați dezacord total.

1. În această lume complicată în care trăim, singurul mod în care putem ști ce se întâmplă este să avem încredere în manageri și experți . . . ☐
2. Sînt revoltat cînd o persoană refuză cu încăpăținare să admită că greșește . . . ☐
3. Există doar două feluri de oameni în această lume: cei care sînt pentru adevăr și cei care sînt împotriva lui . . . ☐
4. Cei mai mulți dintre oameni nu știu ce este bine pentru ei . . . ☐
5. Dintre toate sistemele filozofice existente în lume, probabil că doar unul este corect . . . ☐
6. Cea mai înaltă formă de guvernămînt este democrația și cea mai înaltă formă de democrație este un guvern condus de oameni foarte inteligenți . . . ☐
7. Cel mai important lucru în viață pentru cineva este să vrea să facă ceva important . . . ☐
8. Mi-ar plăcea să găsesc pe cineva care să-mi spună cum să-mi rezolv problemele . . . ☐
9. Multe dintre cărțile ce se editează astăzi nu valorează nici hîrtia pe care sînt tipărite . . . ☐
10. Un om pe picioarele lui este o ființă neajutorată . . . ☐
11. Viața unei persoane are înțeles numai cînd și-o dedică unei cauze sau unei idei nobile . . . ☐
12. Cei mai mulți dintre oameni "nu dau un ban" pe ceilalți . . . ☐
13. Un compromis cu adversarii noștri politici este periculos, deoarece duce, de obicei, la trădarea ideilor noastre . . . ☐
14. Este de dorit să amînam luarea unei hotărîri pînă cînd ne consultăm cu cei la a căror părere ținem . . . ☐
15. Prezentul este prea plin de nefericire; nu contează decît viitorul . . . ☐
16. SUA și Rusia nu au nimic în comun . . . ☐
17. De obicei, într-o discuție găsesc necesar să repet ceea ce susțin pentru a fi sigur că am fost bine înțeles . . . ☐
18. Neplăcîndu-mi să admit că cineva este egal cu mine, ambiția mea ascunsă este să fiu o personalitate precum Einstein, Beethoven, Shakespeare . . . ☐
19. Deși libertatea cuvîntului pentru toate grupurile politice este de dorit, ar trebui, totuși, să se restrîngă libertatea pentru unele din ele . . . ☐
20. Este mai bine să mori ca erou decît să fii un laș în viață . . . ☐

Interpretarea răspunsurilor

Faceți totalul punctelor obținute.

Cei care au obținut scoruri mari la acest test țin cu încăpăținare la părerile lor, împotriva oricăror dovezi sau argumente. Ei resping rapid atitudinile opuse, chiar cu riscul de a fi ilogici sau incoerenți. Cu cît scorul este mai mare, cu atît sînteți mai puțin receptiv la schimbare.

Ați găsit o concordanță între scorul obținut și imaginea pe care o aveți despre dumneavoastră în ceea ce privește receptivitatea la schimbare? (T.C.)

5

BAROMETRUL SENTIMENTELOR

Sînteți o persoană sinceră?

Ne este greu uneori să ne recunoaștem micile slăbiciuni și defecte, dorim uneori să disimulăm propriul comportament, din dorința de a face o impresie bună. Este interesant totuși să ne cunoaștem simțul autocritic, gradul de automulțumire.

După unii autori, valoarea acestui parametru nu depinde de cultură, ci, în mod special, de sex și vîrstă. Persoanele tinere și mai ales bărbații tineri prezintă valori mai scăzute.

Răspunzînd la întrebările de mai jos, vom putea constata sinceritatea de care sîntem capabili în relațiile interumane, modul în care putem fi o persoană de încredere.

1. Cînd luați masa singur purtarea dumnevoastră este mai puțin îngrijită decît în societate?

- ☐ da
- ☐ nu

2. Cîteodată aveți gînduri de care ar trebui să vă fie rușine?

- ☐ da
- ☐ nu

3. V-ați așezat vreodată cu mâinile murdare la masă?
☐ da
☐ nu
4. Ați fost întotdeauna punctual la școală, la serviciu?
☐ da
☐ nu
5. V-ați înfuriat vreodată?
☐ da
☐ nu
6. Ați greșit vreodată în viață?
☐ da
☐ nu
7. În copilărie, vi s-a întâmplat uneori să umblați pe furiș la dulciuri?
☐ da
☐ nu
8. De obicei, în societate, vă comportați mai bine decât acasă?
☐ da
☐ nu
9. Credeți că orice om simte nevoia să se laude din când în când?
☐ da
☐ nu
10. Vi se întâmplă să lăsați pe mâine ce puteți face astăzi?
☐ da
☐ nu
11. Ați întârziat vreodată la întâlniri sau la serviciu?
☐ da
☐ nu
12. Considerați că sunteți un om sincer?
☐ da
☐ nu
13. Ați mințit vreodată?
☐ da
☐ nu
14. Între cunoștințele dumneavoastră există unii oameni care nu vă plac și vă sînt antipatici?
☐ da
☐ nu
15. Uneori se întâmplă să vă bucurați un pic de necazul altuia?
☐ da
☐ nu
16. Cîteodată sunteți morocănos și prost dispus?
☐ da
☐ nu
17. Ați făcut întotdeauna ceea ce ați sfătuit pe alții să facă?
☐ da
☐ nu
18. Ați fost vreodată îndrăgostit?
☐ da
☐ nu
19. Vă plac oamenii pe care-i cunoașteți?
☐ da
☐ nu
20. Dacă ați făcut o greșală, o recunoașteți întotdeauna?
☐ da
☐ nu
21. Rîdeți uneori de o glumă grosolană?
☐ da
☐ nu
22. Ați spus întotdeauna numai adevărul?
☐ da
☐ nu

23. Vi s-a întâmplat ca uneori să fiți plin de energie și dornic de acțiune, iar alteori să nu fiți în stare să vă apucați de nici o treabă serioasă?

- ☐ da
☐ nu

24. V-a venit vreodată să înjurați?

- ☐ da
☐ nu

25. Vă place mai mult să câștigați decât să pierdeți?

- ☐ da
☐ nu

Cotarea răspunsurilor

Acordați-vă câte un punct pentru fiecare răspuns afirmativ dat la întrebările: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 22, 23, 24, 25 și pentru fiecare răspuns negativ la întrebările: 4, 10, 17, 20.

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

● *Între 20 și 25 de puncte:* sînteți o persoană sinceră, cu spirit autocritic. Firea dumneavoastră este deschisă și nu prezintă puncte întunecoase, nici față de dumneavoastră și nici față de ceilalți. Sfătuiți-i și pe alții să fie la fel de sinceri, aceasta înlesnind posibilitățile de autocunoaștere (a fi sincer cu tine însuși) și de cunoaștere a celorlalți.

● *Între 15 și 20 puncte:* sînteți o persoană mai puțin sinceră, cu un spirit autocritic puțin dezvoltat. Uneori aveți tendința de a disimula, de a vă ascunde adevărata dumneavoastră fire. Doriți ca unele aspecte ale personalității dumneavoastră să nu fie cunoscute, orientînd uneori impresia celorlalți despre dumneavoastră pe căi greșite. Revizuiți-vă această atitudine, deoarece ar putea îngreuna chiar relațiile cu ceilalți.

● *Sub 15 puncte:* sînteți o persoană de-a dreptul nesinceră, care încearcă să inducă în eroare prietenii și pe cei din jur. Încercați să priviți adevărul în față. Nesinceritatea nu vă aduce decît neplăceri în relațiile cu ceilalți. Căutați să vă învingeți reținerile pe care le aveți în a vă recunoaște propriile defecte sau greșeli, cu scopul de a le corecta. Încercați și veți avea satisfacții nebănuite!

(C.I.-S.)

Vă păstrați calmul în orice situație?

Ritmul trepidant în care trăim, problemele cotidiene, nivelul competițional pe care ni-l impunem cu noi înșine sau cu ceilalți sînt tot atîtea cauze ce contribuie la instalarea unei stări de accentuată excitabilitate, de inoportună nervozitate pe care adesea o resimțim ca pe un curent electric. Dacă există și un fond temperamental

predispozant, situația se agravează, starea de nervozitate devine permanentă, organismul resimte acut orice formă de constrângere sau atingere cu lumea exterioară și reacționează prin tulburări ale funcțiilor sale: ulcere, colite spastice, insomii sau vise populate de cumplite coșmaruri, dificultăți de concentrare în munca intelectuală, frecvente dureri de cap, sensibilitate crescută la schimbarea timpului, dificultăți respiratorii, eczeme, căderea părului.

În termeni medicali, prin nervozitate se înțelege "predispoziția de a acționa prea agitat, manifestată prin semne mintale și fizice (agitație, creșterea sau diminuarea secrețiilor, spasme...). O absență a autocontrolului, exteriorizare dezordonată a impulsurilor, iritabilitate".

În mod curent, când sîntem cuprinși de o stare accentuată de nervozitate afirmăm că sîntem "în tensiune", "un pachet de nervi", "o oală sub presiune", "cu nervii la pămînt".

Evident, sînt grade diferite de nervozitate: stări de mînie explozivă, iritabilitate chiar și la stimuli înovensivi, incomode senzații anxioase. Răspunzând la întrebările care urmează, veți afla gradul dumneavoastră de nervozitate, măsura în care puteți să vă stăpâniți nervii, să acționați cu calm sau, dimpotrivă, dacă vă ieșiți prea lesne din fire, dînd frîu liber, în orice împrejurare, primului impuls.

Pentru fiecare întrebare aveți trei alternative: deseori, uneori, niciodată, înscrise în tabelul de evaluare a rezultatelor. Treceți un "x" în căsuța liberă din dreptul variantei de răspuns aleasă de dumneavoastră și care reflectă cel mai bine comportamentul dumneavoastră cotidian. Fiți cît mai spontan și sincer! După ce ați răspuns la toate întrebările, faceți suma punctelor obținute și citiți interpretarea rezultatelor.

1. Tresăriți atunci cînd în apropierea dumneavoastră auziți un zgomot brusc și violent?
2. Aveți un somn profund și odihnitor?
3. Dacă în preajma dumneavoastră apare un păianjen, un șarpe sau un șoarece, vă speriați și țipați?
4. Vă indignați cu ușurință cînd cineva adoptă o atitudine de opoziție față de ceea ce susțineți sau faceți dumneavoastră?
5. Întunericul sau zgomotele auzite în timpul nopții vă creează o stare de neliniște?
6. Puteți să disimulați ușor o stare de indispoziție, oboseală sau iritare?
7. Cînd unul din membrii familiei dumneavoastră întîrzie mai mult, vă gîndiți că i s-a întîmplat o nenorocire?
8. Ați avut impulsul de a sparge un obiect sau de a lovi pe cineva?
9. Gesticulați mult, sînteți precipitat în mișcări?
10. Vă păstrați calmul la vederea singelui?
11. Scîrțîitul unui cuțit sau al unei furculițe pe o farfurie vă irită?
12. Tonul și ritmul vorbirii dumneavoastră sînt moderate, lipsite de stridențe?
13. Dați dovadă de răbdare cînd vă angajați într-o activitate mai dificilă și de mai lungă durată?

14. Tresăriți, aveți palpații sau senzația de gol în stomac când urmăriți scenele dure ale unui film polițist sau de groază?
15. Pe vreme de furtună rămâneți liniștit, calm?
16. Când o persoană sau o situație vă agasează, începeți să vă roadeți unghiile, să bateți tactul cu degetele pe masă, să răsușiți mici obiecte, să vă mușcați buzele, mustața?
17. Când urcați, chiar la mică înălțime, aveți amețeli?
18. Vi s-a spus vreodată că nu aveți răbdare să stați locului?
19. Reușiți să traversați cu liniște și luciditate o schimbare de situație?
20. Când lucrați ceva (de exemplu scrieți o scrisoare), aveți nevoie de liniște totală?

Cotarea răspunsurilor

	Deseori	Uneori	Niciodată		Deseori	Uneori	Niciodată
1	☐ 2	☐ 1	☐ 0	11	☐ 2	☐ 1	☐ 0
2	☐ 0	☐ 1	☐ 2	12	☐ 0	☐ 1	☐ 2
3	☐ 2	☐ 1	☐ 0	13	☐ 0	☐ 1	☐ 2
4	☐ 2	☐ 1	☐ 0	14	☐ 2	☐ 1	☐ 0
5	☐ 2	☐ 1	☐ 0	15	☐ 0	☐ 1	☐ 2
6	☐ 0	☐ 1	☐ 2	16	☐ 2	☐ 1	☐ 0
7	☐ 2	☐ 1	☐ 0	17	☐ 2	☐ 1	☐ 0
8	☐ 2	☐ 1	☐ 0	18	☐ 2	☐ 1	☐ 0
9	☐ 2	☐ 1	☐ 0	19	☐ 0	☐ 1	☐ 2
10	☐ 0	☐ 1	☐ 2	20	☐ 2	☐ 1	☐ 0

Interpretarea rezultatelor

● *Un rezultat mai mare de 30 de puncte* constituie un serios semnal de alarmă. Sînteți o persoană irascibilă, gata să explodați în orice moment. Nervii dumneavoastră, corzi întinse la maximum, vibrează puternic la cea mai mică atingere. Starea de permanentă nervozitate vă creează, desigur, suficiente probleme de sănătate și multe neajunsuri în relațiile cu ceilalți pentru că, pe de o parte, vă epuizează resursele energetice, iar pe de altă parte, obosește și tensionează anturajul. Învățați să vă controlați reacțiile și să vă relaxați. Evitați suprasolicitarea, situațiile conflictuale, persoanele prea agitate și nervoase. Proiectați-vă mintal propria figură furioasă. V-ar putea mobiliza în încercarea de a obține un plus de calm și de autocontrol asupra impulsurilor dumneavoastră.

● *Un total de 19 - 20 de puncte* reflectă o capacitate moderată de stăpînire a stărilor de enervare. Echilibrul între calm și surescitare este cam fragil. Simțiți nu arareori o stare acută de disconfort cînd vi se arată împotrivire sau cînd trebuie să depuneți un efort de mai lungă durată. În astfel de momente, deveniți neliniștit, iritabil, ursuz, în contrast cu amabilitatea, răbdarea și bunăvoința manifestate pînă

atunci. Confruntându-vă însă rezultatele obținute în stările de nervozitate cu performanțele atinse în situațiile în care ați acționat cu calm și luciditate, puteți ajunge la un control mai bun al stărilor de tensiune și enervare.

● *Dacă ați totalizat 6 - 18 puncte, aveți mari resurse în păstrarea calmului și stăpânirea impulsurilor. Liniștea dumneavoastră este mai prețioasă, așa încît nici situațiile neprevăzute, nici persoanele dezagreabile sau activitățile tracasante nu o tulbură prea lesne.*

● *Cei ce au obținut mai puțin de 6 puncte sînt înzestrați cu un calm excepțional. Dacă ați răspuns cu sinceritate, sînteți demn de invidiat. Aveți toate șansele să depășiți obstacolele vieții fără palpitații și migrene, sînteți punctul de echilibru și liniște într-o lume prea agitată și chiar model de comportare pentru nervoșii din anturajul dumneavoastră.* (A.Cr.)

Vă pierdeți ușor cu firea?

Pentru a afla acest lucru, răspundeți prin da sau nu la cele zece întrebări de mai jos.

1. Vorbiți cu ușurință în public?
☐ da
☐ nu
2. Vi se întîmplă să vă bîlbîiți atunci cînd sînteți tulburat(ă) de cineva sau de ceva?
☐ da
☐ nu
3. Vă pierdeți cu firea complet sau aproape cu totul atunci cînd trebuie să dați un examen important?
☐ da
☐ nu
4. Vă emoționați cu adevărat foarte ușor?
☐ da
☐ nu
5. Sînteți mai degrabă timid, chiar complexat(ă)?
☐ da
☐ nu
6. Sînteți genul care este impresionat de cel (cea) care strigă cel mai tare "am cîștigat"?
☐ da
☐ nu
7. Transpirați mult atunci cînd nu vă simțiți în largul dv. undeva (la restaurant, la teatru etc.)?
☐ da
☐ nu
8. În societate, vorbiți cu îndrăzneală, indiferent de locul în care vă aflați?
☐ da
☐ nu
9. Vă apărați întotdeauna ideile și proiectele pînă la capăt?
☐ da
☐ nu
10. Roșiți cu ușurință atunci cînd sînteți provocat(ă)?
☐ da
☐ nu

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Acordați-vă un punct dacă ați răspuns cu da la întrebările 2, 3, 5, 6, 7 și 10 și tot un punct dacă ați răspuns cu nu la întrebările 1, 4, 8 și 9.

Faceți totalul punctelor obținute.

Dacă ați obținut:

● *9 sau 10 puncte:* sînteți, incontestabil, o persoană foarte emotivă și complexată, care se pierde cu ușurință (complet) în fața celei mai neînsemnate situații noi. Este nevoie de foarte puțin pentru a vă destabiliza emoțional.

● *Între 6 și 8 puncte:* vi se întîmplă adesea să vă "pierdeți" cu firea. Aceasta depinde de împrejurări și de persoane. În acele momente, mai întotdeauna vi se întîmplă să nu vă simțiți în largul dv.

● *Între 3 și 5 puncte:* uneori vă simțiți în largul dv.; sînteți sigur(ă) și aveți încredere în forțele proprii. Dar dacă cineva vă tulbură sau vă provoacă, vă pierdeți stăpînirea de sine și intrați în panică.

● *Mai puțin de 3 puncte:* nu este ușor să vă tulbure și să vă emoționeze cineva, indiferent dacă este vorba de lucruri neînsemnate sau de probleme importante. Sînteți contrariul unei persoane timorate și puțin sigure pe ea. (L.D.)

Ce stil afectiv aveți?

"Dragoste violentă", "dragoste liniștită", "dragoste acaparatoare" etc. sînt expresii ce definesc un anumit mod de relaționare afectivă cu reprezentantele sexului frumos. Cu alte cuvinte, fiecare iubește în felul său, particularitate care contribuie și ea la conturarea unui stil afectiv interpersonal. Cunoașterea acestor particularități este deosebit de utilă, ținînd seama de faptul că multe eșecuri sentimentale sînt determinate, în pofida unei afecțiuni puternice, de stilul deficitar sau incompatibil cu cel al partenerei.

Testul se adresează deci bărbaților.

Modul de prezentare a testului este inedit: zece secvențe situaționale reunite într-o scurtă povestire. După fiecare secvență va trebui să indicați modul propriu de comportare în respectiva situație, alegînd una din cele zece variante posibile de răspuns. Încercuiți deci litera corespunzătoare variantei pe care o apreciați că vi se potrivește în cea mai mare măsură, pe care ați adopta-o și treceți la secvența următoare.

Litera pe care ați ales-o de cele mai multe ori corespunde stilului dv. afectiv, descris succint în finalul testului.

După ce veți citi caracterizarea, vă invităm la... reflecție!

● Astăzi ies din casă ceva mai devreme. Sînt invitat la prînz la familia B. și înainte de a mă îndrepta către locuința lor vreau să fac o plimbare și să mă bucur de această frumoasă dimineață de primăvară. Abia ieșit în stradă, un om care aleargă este gata-gata să mă trîntească la pămînt.

Ce fac?

- A. alerg după el să văd cine este;
- B. încerc să-l opresc;
- C. îmi aranjez ținuta și-mi văd de drum;
- D. mă întorc și privesc lung după el;
- E. îmi închipui că este o persoană amuzantă;
- F. mă întristez pentru lipsa lui de educație;
- G. îi strig cîteva cuvinte urîte;
- H. încerc să ghicesc cine poate fi;
- I. fac o glumă oarecare;
- J. îl urmez la pas, poate se va opri și îi voi vorbi.

● Îmi spun însă că nu am ieșit pentru a mă certa. Îmi văd de drum și iau autobuzul spre familia B. În autobuz este multă lume elegantă și plăcută. La ce mă gîndesc privind aceste persoane?

- A. mi-ar face plăcere să le cunosc;
- B. încerc să le observ și să identific mirosul parfumului;
- C. mă refugiez într-un colț pentru că mă simt prost îmbrăcat;
- D. îmi aranjez discret ținuta;
- E. mă gîndesc că se duc la o sărbătoare;
- F. le simt reci și ostile;
- G. aș vrea să le însoțesc;
- H. urmăresc mai atent modul lor de a se îmbrăca și de a vorbi;
- I. încerc să intru și eu în discuție;
- J. întreb discret persoana cea mai apropiată unde se duc.

● Cobor din autobuz și văd că multe magazine sînt deschise, deși este sărbătoare. Intru într-unul care mi se pare că are lucruri foarte frumoase.

Ce fac imediat după ce intru?

- A. caut un vânzător simpatic pentru a-i vorbi;
- B. ating, pipăi obiectele expuse spre vânzare;
- C. privesc în jur curios;
- D. atrag atenția unui vânzător oarecare;
- E. mă gîndesc la ce aș putea cumpăra;
- F. mă învîrt detașat prin magazin;
- G. caut un obiect deosebit, rafinat;
- H. întreb pe cineva cum de este deschis magazinul;
- I. aștept ca unul din vânzători să mă întrebe ce doresc;
- J. văd dacă prețurile sînt accesibile.

● Cumpăr un bibelou pentru a-l dăruia prietenilor B. Pachetul este foarte frumos și ies din magazin ținîndu-l sub braț. Văd că multă lume privește pachetul cu atenție.

Ce fac?

- A. îl arăt celor care îl privesc;
- B. strîng mai tare pachetul sub braț;
- C. încerc să-l ascund, mă rușinez de privirile lor;
- D. desfac puțin pachetul;
- E. îl aranjez să arate și mai frumos;
- F. îmi văd de drum, deși mă deranjează privirile trecătorilor;
- G. mă întorc la magazin și cer o pungă de plastic pentru a pune pachetul înăuntru;
- H. îl arăt doar primului care-l privește, apoi nu-i mai bag în seamă;
- I. despachetez bibeloul și-l duc așa;
- J. nu mă interesează privirile celorlalți.

● Trec printr-un parc unde multe femei și mulți bărbați discută între ei. **Ce cred despre discuțiile lor?**

- A. își aranjează tot felul de întâlniri pentru săptămîna următoare;
- B. discuțiile sînt un pretext pentru a sta puțin la aer curat;
- C. au dispute amicale;
- D. vînd și cumpără ceva;
- E. este un spectacol experimental;
- F. discută politică;
- G. organizează ceva;
- H. sînt colegi, cunoscuți ce participă la o manifestare (culturală, științifică etc.);
- I. abia au ieșit de la cinema;
- J. este un grup aflat în excursie.

● **Îmi văd de drum și întîlnesc o fostă colegă de școală.**

Care este primul lucru pe care aș vrea să i-l spun?

- A. o întreb dacă a dorit să mă reîntîlnească;
- B. o întreb dacă pot să o sărut;
- C. o întreb cum stă cu sănătatea;
- D. ce face prin partea aceea a orașului;
- E. cum îi merge în dragoste;
- F. dacă își reamintește multe din trecut;
- G. ce frumoasă era școala noastră;
- H. ce va face în următoarele săptămîni;
- I. ar fi plăcut să ne revedem;
- J. dacă se întîlnește cu vechii prieteni.

● **După ce ne luăm rămas bun, îmi reamintesc faptul că am în buzunar o scrisoare pe care trebuie să o pun recomandat. Poșta centrală este singura deschisă în această zi de sărbătoare. Intru și ce fac?**

- A. mă uit după un ghișeu;
- B. caut un ghișeu cu o funcționară drăguță;
- C. întreb dacă scrisoarea pleacă astăzi;
- D. întreb cum trebuie să procedez;
- E. sper să mă împrietenesc cu una din funcționare;
- F. caut să termin cît mai repede;
- G. sînt atent să nu greșesc adresa;

- H. de curiozitate, privesc de jur-împrejur;
- I. intru în vorbă cu persoanele care așteaptă la rînd;
- J. întreb persoana de la ghișeu despre munca ei.

● **les și mă îndrept spre locuința prietenilor mei, fiind aproape ora prînzului. Ajung, sun și...**

La ce mă gîndesc?

- A. sper să nu fi uitat că m-au invitat;
- B. cînd îmi vor deschide să spun o banalitate oarecare;
- C. eram gata-gata să greșesc etajul;
- D. să am grijă să le fac o impresie plăcută;
- E. mă gîndesc la meniu;
- F. sper să nu-i deranjez prea tare;
- G. a fost destul de obositor să ajung pînă la ei;
- H. sînt mulțumit că am reușit să economisesc un dejun;
- I. sper să fie cît mai drăguți cu mine;
- J. mă bucur că voi petrece cîteva ore frumoase.

● **Sîntem la masă. După discuțiile prealabile, se face liniște în timp ce mîncăm. La ce mă gîndesc?**

- A. aș dori să mînc tot;
- B. îmi place ceea ce se servește la masă;
- C. nu trebuie să mînc prea mult;
- D. să nu observe că îmi place așa de mult ceea ce s-a servit;
- E. ce momente plăcute se petrec la masă;
- F. e jenantă tăcerea aceasta;
- G. timpul petrecut la masă este aproape sacru;
- H. le exprim aprecierile mele pentru meniu;
- I. îmi manifest prin gesturi plăcerea mesei;
- J. să fac astfel încît să mă invite din nou.

● A sosit ora plecării. Îmi iau rămas bun, ies și iau autobuzul spre casă. De data aceasta, lumea din autobuz mi se pare obișnuită.

La ce mă gândesc?

- A. la ce aș putea să fac în continuare;
- B. să beau o bere într-un loc liniștit;
- C. să telefonez prietenilor B. pentru a le mulțumi;
- D. cum aș putea să mă revanșez pentru acest dejun;
- E. dejunul mi-a produs o dispoziție deosebită;
- F. cine știe când îi voi mai revedea;
- G. mă gândesc la sentimentele mele față de prieten;
- H. la un dejun pe care să-l servesc la alți prieten/cunoscuți;
- I. la sentimentele ciudate pe care le trăiesc;
- J. la felul în care-mi voi petrece seara.

Interpretarea rezultatelor

Stabiliți care este litera dominantă în răspunsurile dv. și citiți caracterizarea de mai jos.

Sînteți (aveți tendința de a fi):

- A. Pasional, capricios, uneori absurd; instabil în relații; în pas cu moda; nu respectați regulile de interacțiune.
- B. Senzual; contrar oricărei legături stabile; doriți să vă bucurați la maximum, dar pe moment; uneori sînteți crud.
- C. Prudent, temător față de dragoste, calculat; preferați chiar să renunțați la dragoste pentru a nu risca sau pierde.
- D. Retras, rezervat; vă ascundeți sentimentele, dar cereți mereu să vi se acorde atenție.
- E. Visător, rafinat, adesea spiritual, considerați dragostea o evadare.
- F. Solitar, uneori disperat, considerați dragostea un izvor de suferință; vă doriți o dragoste pură, de unde și multe deziluzii.
- G. Sînteți pentru dragostea sublimă, totală, sacră, aspirație care vă provoacă tensiuni foarte puternice.
- H. Sînteți un fluture ce zboară din floare în floare, căutați mereu ceva mai complex, mai deosebit, sînteți orgolios, vreți mereu să vă impuneți.
- I. Gîngăș, liric, romantic, dragostea vă face expansiv, plin de forță.
- J. Curios, fire de explorator, căutați mereu să descoperiți ceva la partenera dv., de unde și o efervescentă afectivă, dar și ruperea legăturilor dacă nu mai puteți descoperi ceva.

(J.S., F.S.)

Vă iubiți aproapele?

"Iubește-ți aproapele..." a devenit, în zilele noastre, un ideal demn de urmat. Testul pe care vi-l propunem vă va ajuta să descoperiți dacă vă iubiți cu adevărat aproapele și până la ce punct vă caracterizează mizantropia.

1. Aduceți-vă aminte: sînteți încă la școala primară. Colegul (colega) de clasă a făcut o prostie, dar învățătoarea vă bănuie pe dv. Cum reacționați?

- ☐ a) "Nu eu am făcut-o, ci el (ea)!"
- ☐ b) "Doamnă, nu are rost să faceți caz doar pentru atît!"
- ☐ c) "Da, eu sînt de vină", spuneți, descoperindu-vă pieptul fără apărare.

2. Garantarea, prin lege, a unui venit minim persoanelor celor mai defavorizate este, după părerea dv.:

- ☐ a) Un progres.
- ☐ b) O pomană.
- ☐ c) O cauză suplimentară a deficitului bugetar.

3. Cel mai mult vă faceți griji atunci cînd vă gîndiți la:

- ☐ a) Kilogramele în plus pe care ar fi cazul să le dați jos cît mai repede.
- ☐ b) Deficitul bugetar.
- ☐ c) Efectul de seră.

4. Vă aflați la teatru, dar piesa este proastă, textul nul, iar regia nu face doi bani. Ce faceți?

- ☐ a) Fluierați tot timpul.
- ☐ b) Îi aplaudați pe actori; își fac doar meseria.
- ☐ c) Plecați bombănind.

5. Cu care dintre cele trei opinii de mai jos referitoare la Emile Zola sînteți de acord?

- ☐ a) "Prea multă morală! Toți «răii» lui Zola sînt în cele din urmă pedepsiți." (Henry James)

- ☐ b) "Seria Rougon-Macquart inaugurează, în literatură, romanul-reportaj." (Julien Gracq)

- ☐ c) "Romanele actuale (...) nu mai au acea forță de mărturie în legătură cu ceea ce numim clasele dominante." (Roland Barthes)

6. Care dintre flagelurile ce au făcut cele mai multe victime în timpul evoluției mediu vă înspăimîntă cel mai tare?

- ☐ a) Marea ciumă din 1348.
- ☐ b) Anii de foamete (1363, 1370, 1418, 1421 etc.).
- ☐ c) Inchiziția.

7. Elveția este o țară demnă de respect. Care este cauza, după părerea dv.?

- ☐ a) Bancherii ei, atît de discreți.
- ☐ b) Pîrțiile sale de schi, atît de frecvente.
- ☐ c) Aici se află sediul Crucii Roșii Internaționale.

8. Caritatea nonguvernamentală este la modă. Care este eroul dv. în domeniu?

- ☐ a) Bernard Kouchner.
- ☐ b) Maica Tereza.
- ☐ c) Comicul Coluche.

9. Vă aflați în tren și controlorul se apropie. După privirile îngrijorate ale tovarășului dv. de călătorie, vă dați seama că acesta nu are bilet. Ce faceți?

- ☐ a) Organizați o chetă în compartiment.

- ☐ b) Îi faceți observație.
☐ c) Vă îndepărtați pentru a nu vedea ce o să pătească.

10. Ce anume nu ați îndrăznit nicio dată să întrebați colegul (colega) de serviciu?

- ☐ a) Cu cine a votat la ultimele alegeri municipale.
☐ b) Dacă este mulțumit(ă) de viața sa sexuală.
☐ c) Ce salariu are, inclusiv primele.

11. Modul în care cineva mănâncă un măr "mărturisește" multe lucruri pentru cine știe să le observe. Cum procedați dv.?

- ☐ a) Curățați coaja mărului în așa fel încât să obțineți o panglică lungă, intactă.

- ☐ b) Mușcați pur și simplu din măr.
☐ c) Tăiați mărul în sferturi, scoțind cu grijă sîmburii.

12. Există cel puțin un sfînt pentru fiecare zi (dacă nu pentru fiecare oră!). Care este sfîntul dv. preferat?

- ☐ a) Sfîntul Nicolae, cel care îi iubește pe copii.
☐ b) Sfîntul Médard (episcop sanctificat; a trăit între cca 450 - cca 560), care ne apără de durerile de dinți.
☐ c) Sfînta Eulalia (tînăra martirizată în secolul al III-lea la Merida, în provincia romană Hispania), care a fost bătută cu vergi, sfîșiată de ciini, opărită, decapitată și arsă, toate acestea la vîrsta de doisprezece ani!

Cotarea răspunsurilor

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
a	■	●	●	■	●	■	■	●	▲	■	▲	▲
b	●	▲	■	▲	▲	▲	●	▲	●	▲	■	■
c	▲	■	▲	●	■	●	▲	■	■	●	●	●

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut o majoritate de ▲: sînteți "veșnicul cercetaș"

Sînteți persoana pe care te poți baza întotdeauna pentru a apăra morala, vădulele, orfanii și bătrînii în ajunul Crăciunului. Nu vă lăsați influențat(ă) de caritatea acum la modă, mediatizată sau nu; dv. vă dați în mod sigur obolul. Sînteți acuzat(ă) adesea că nu o faceți decît pentru a avea conștiința împăcată și pentru a putea dormi liniștit(ă) după o zi în care ați făcut o faptă bună. De fapt, puțin vă pasă de aceste acuzații; părerea dv.: mîncarea este mai gustoasă dacă o împarți cu cineva.

Dacă ați obținut o majoritate de ●: sînteți "un profesionist al compasiunii"

Cu alte cuvinte, sînteți "expert"(ă) în bunătate, "maestru" (maestră) în binefaceri, "savant"(ă) în filantropie și generozitate. Nici nu vă gîndiți la obolul dat în biserică - acesta ține mai degrabă de "artizanat". Dv. ați putea să conduceți o întreprindere;

mai mult, un concern multinațional al... filantropiei. S-ar putea să fiți luat(ă) în ris pentru această atitudine. Dar cu o filozofie impregnată de cinism, ați înțeles că, pentru ca bogații să dea mai mult, trebuie adesea "să faci frumos". În această situație, cine este mai caraghios? Cel care solicită spectacolul, fără îndoială!

Dacă ați obținut o majoritate de ■: sînteți o persoană cu picioarele pe pămînt

Pe un teren de fotbal, s-ar spune că jucați individual, iar ceilalți sînt tentați să folosească cuvinte tari, pe care nu le putem reproduce aici, în legătură cu egoul dv. În realitate, ați remarcat - pentru a ne referi din nou la comparația cu fotbalul - cîte pase între jucători sînt în definitiv inutile și că adesea ar fi fost mai bine să se joace individual? Ați înțeles asta, nu-i așa? De fapt, aveți probabil o concepție ultraștiințifică despre lume și felul în care funcționează sociologic aceasta. Gîndiți, și asta se poate susține cu fapte, că nu sărăcind veți îmbogăți comunitatea. Ceea ce trebuia demonstrat. Imparabil, nu-i așa? (L.D.)

Care este concepția dv. despre dragoste?

Pentru mulți dintre noi, o vacanță la mare sau o croazieră rămîne doar un vis. Dar cu siguranță putem să visăm împreună cu cei doi eroi ai romanului test pe care vi-l propunem. Imaginați-vă că vă aflați în pielea unui personaj, Maria, și, prin intermediul gîndurilor și cuvintelor sale, descoperiți cum anume vă veți comporta dacă veți ajunge să trăiți o aventură amoroasă într-o croazieră.

Alegeți dintre propunerile care vi se fac prin intermediul acestei povestiri pe cele care vi se potrivesc cel mai bine.

Întîlnirea

Plecată singură într-o croazieră, Maria se află pe puntea vasului, instalată într-un șezlong: se gîndește la prietenii pe care îi va întîlni pe o insulă din Mediterana și se lasă în voia deliciiselor mîngîieri ale soarelui și brizei marine. Sprijinit de bastingaj, Paul o privește și îi adresează un surîs încîntător.

1. Maria gîndește:

- ☐ a) Încearcă-ți norocul în altă parte.
- ☐ b) Ochii lui au culoarea mării și are mîini fine.
- ☐ b) Probabil că sînt tare ciufulită.

El se așază în șezlongul alăturat și îi vorbește despre necazurile sale: este pe cale să divorțeze, iar soția îi aduce multe acuzații; speră să se poată relaxa în timpul acestei călătorii. Preocupat de problemele sale, nu poate găsi liniștea necesară reflecției.

2. Ea îi răspunde:

- ☐ a) De ce îmi povestești toate astea?
- ☐ b) Pentru a te gîndi la propriile probleme este mai bine să fii singur.
- ☐ c) Nici pentru mine viața nu este prea ușoară.

Se lasă seara, dar este încă plăcut. Maria contemplă modul în care se reflectă în apa mării soarele la apus. Așezat în fața ei, Paul îi murmură la ureche că se simte bine alături de ea.

3. Ea se gîndește:

- ☐ a) Și eu, dar mîine ne vom despărți și voi fi nefericită.
- ☐ b) Și eu mă simt bine în seara asta. Vocea lui este atît de dulce și știe atît de multe lucruri.
- ☐ c) Oare este rezonabil să petrec o seară în compania acestui tip pe care nu îl cunosc?

Luna de miere

Legănați de valuri și de plăcerea provocată de această întîlnire, Maria și Paul au petrecut una dintre cele mai agreabile nopți din viața lor. În zori, nu mai vor să se despartă. Maria renunță să se întîlnească cu prietenii ei și cei doi se hotărăsc să își petreacă vacanța împreună.

4. Ea are impresia că trăiește un vis minunat, dar:

- ☐ a) Se teme că se implică prea mult în această poveste de dragoste cu un bărbat pe care îl cunoaște atît de puțin.
- ☐ b) Se teme de evoluția legăturii și se întreabă cum va putea prelungi acest vis dincolo de sfîrșitul vacanței.
- ☐ c) Știe că visele sînt efemere și că vacanțele sînt scurte.

Într-o dimineață, din nefericire, în timp ce el o ținea tandru de talie, s-au întîlnit în holul hotelului cu o prietenă a soției sale. Paul și-a manifestat neliniștea: această întîlnire va fi cu siguranță

folosită împotriva sa în procesul de divorț.

5. Maria gîndește în sinea ei:

- ☐ a) Nu îmi plac prea mult bărbații cu probleme și nu mă simt în stare să îl ajut pe acesta.
- ☐ b) Nu îmi place prea mult să mă afixez cu un bărbat însurat; să sperăm că divorțul se va pronunța foarte repede, indiferent că va fi sau nu din vina lui.
- ☐ c) Nu îmi place prea mult acest gen de situație, deja presimt că vacanța s-a sfîrșit, iar dificultățile încep să apară.

La trei zile după acest incident, o nouă problemă: Paul primește un telefon - nu are încotro, trebuie să se întoarcă acasă cît mai repede posibil. Nu îi spune mai mult Mariei.

6. Ea este decepționată:

- ☐ a) Ei bine, vacanța a fost ratată.
- ☐ b) El îmi ascunde cu siguranță ceva.
- ☐ c) Am impresia totuși că îi face plăcere compania mea.

Cuplul

Maria și Paul se reîntîlnesc după vacanță. Se văd din ce în ce mai des, iar ideea despărțirii nu le surîde. Nepăsîndu-le de complicațiile legate de divorț, se hotărăsc să locuiască împreună. Trebuie deci să înfrunte alături micile neplăceri ale vieții de zi cu zi.

7. Maria regretă oarecum:

- ☐ a) Libertatea de care se bucura înainte.
- ☐ b) Lipsa de griji a primelor zile.
- ☐ c) Felul în care o privea Paul la început.

Cîteodată, Paul pare visător, distrat, absorbit de gînduri şi... de farmecul altor femei.

8. Maria se întreabă:

- ☐ a) Cum să îi atragă atenţia, detur-nînd-o de la acele seducătoare.
- ☐ b) Dacă este cazul să facă la fel ca el.
- ☐ c) Dacă este pur şi simplu distrat sau aleargă după fuste.

Deznodămîntul

Maria primeşte mai multe telefoane anonime. O voce feminină ostilă şi ameninţătoare îi cere să se despartă de Paul. Femeia pretinde că are o legătură mai veche cu acesta. Întrebat, Paul îi spune că este vorba despre o persoană pe care a întîlnit-o înainte de căsătorie, o femeie geloasă şi posesivă, care încă mai este îndrăgostită de el.

9. Eroina noastră se întreabă:

- ☐ a) Cum anume poate ajunge o femeie să facă asemenea lucruri.
- ☐ b) Cum să se debaraseze de această persoană inoportună.

- ☐ c) Cum să evite provocarea unei psihodrame.

Femeia respectivă vine într-o zi la Maria acasă. Aceasta din urmă îşi dă seama că este persoana pe care a întîlnit-o în holul hotelului. Revelaţiile sale sînt consternante: Paul a divorţat pentru ea; tot pentru ea şi-a întrerupt vacanţa! Maria este tristă, dar şi furioasă în acelaşi timp.

10. Ea se gîndeşte:

- ☐ a) Dacă mai ţine încă la ea, Paul îi dă-torează explicaţii şi scuze. Nu îşi mai face iluzii; ştie că viitorul lor este de acum încolo nesigur.
- ☐ b) Începînd din acest moment, nu va mai avea încredere în el şi va trebui să îl supravegheze îndeaproape. Încă mai crede în această idilă şi nu se declară înfrîntă.
- ☐ c) Nu mai poate rămîne alături de un bărbat care a înşelat-o în acest fel. Ea ştie că îşi va reveni în cele din urmă; pune prea mult preţ pe liniştea sa.

Cotarea răspunsurilor

Raportaţi-vă la grila de mai jos şi număraţi punctele obţinute pentru fiecare semn. Dacă obţineţi acelaşi număr de puncte pentru două semne, înseamnă că vă aflaţi la graniţa dintre două portrete. Citiţi interpretarea rezultatelor.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	C	C	A	B	B	B	C	A	B	B
b	B	A	B	C	C	C	B	C	C	A
c	A	B	C	A	A	A	A	B	A	C

Interpretarea rezultatelor

Aţi obţinut o majoritate de C - Independentă

Pentru dv., dragostea înseamnă în primul rînd libertate; pentru aceasta sînteţi gata să faceţi numeroase sacrificii. Nu vă veţi lăsa "închisă" într-o relaţie de cuplu

foarte apropiată, știți să vă păstrați liniștea și aveți nevoie ca să fie respectată "grădina dv. secretă". Sînteți o persoană alături de care nu este dificil să trăiești, cu condiția să nu vi se ceară prea mult. Nu sînteți nici geloasă, nici posesivă și evitați dramele. Dar cel căruia îi plăceți trebuie să fie atent; dacă ține cu adevărat la dv., va trebui să învețe să se controleze.

Ați obținut o majoritate de B - Conciliantă

Moderație și toleranță sînt cuvintele care vi se potrivesc. Nici prea exigentă, nici prea egoistă. Este ușor să vi se facă pe plac și nu sînteți o persoană contrariantă. Încercați să mediați într-o situație conflictuală și dialogați pentru a calma lucrurile. Sînteți potrivită pentru fericirea în doi, dar, din păcate, nu se poate negocia chiar totul, întotdeauna. Vă conduceți bine barca, dar sînteți sigură că nu ia apă? Compromisurile sînt utile, cu condiția să nu le folosești pentru a masca realitatea atunci cînd aceasta se dovedește a fi prea dură.

Ați obținut o majoritate de A - Pasionată

Sînteți genul care trăiește mari pasiuni, vă înflăcărați repede și mergeți întotdeauna pînă la capăt în ceea ce privește sentimentele. Nu ascundeți ceea ce simțiți... dimpotrivă, o exprimați fără reținere. Cereți mult de la partener: acesta trebuie să fie atent, îndrăgostit, fidel; dacă nu, atenție la scenele de gelozie. În contrapartidă, faceți eforturi pentru a-l seduce, a-l surprinde și a vă păstra cuplul. Îi oferiți mult și îi cereți la fel de mult. Înfrunțați furtunile și nu vă temeți de valuri. Dar dacă ați încerca să navigați pe mări mai liniștite... Viața nu ar fi mai ușoară? (L.D.)

Ce așteptați de la dragoste?

1. Timp de o zi ați prefera să fiți...

- ☐ a) cea mai frumoasă din lume.
- ☐ b) cea mai faimoasă din lume.
- ☐ c) invizibilă.

2. Fericirea este...

- ☐ a) o utopie.
- ☐ b) o clipă trecătoare.
- ☐ c) o cucerire.

3. A face carieră este o problemă mai presus de...

- ☐ a) recomandări.
- ☐ b) curaj.
- ☐ c) noroc.

4. A pleca într-o călătorie...

- ☐ a) vă angoasează întotdeauna puțin.
- ☐ b) vă entuziasmează.
- ☐ c) vă place, dacă mergeți cu prietenii.

5. O căsnicie solidă se bazează pe...

- ☐ a) înțelegere.
- ☐ b) armonie sexuală.
- ☐ c) puterea de a o duce la capăt.

6. Vă fascinează mai mult...

- ☐ a) hainele.
- ☐ b) cărțile.
- ☐ c) călătoriile.

7. Dacă întâlnești marea dragoste și vă cere să mergeți pentru totdeauna cu el...

- ☐ a) plecați fără nici o ezitare.
☐ b) nu vă veți părăsi niciodată lucrul și prietenii pentru a urma o dragoste.
☐ c) aveți nevoie de timp pentru a vă pregăti.

8. Pe neașteptate vi se aduce la cunoștință că astăzi aveți o zi liberă. Ce veți face?

- ☐ a) veți face lucruri pe care nu le făceați de obicei.

- ☐ b) vă bucurați mult așteptând să vă vină inspirația cum să vă petreceți timpul.
☐ c) nu simțiți mulțumită, deoarece nu ați putut să vă programați nimic.

9. Vi s-a întâmplat să vă faceți prieteni în tren?

- ☐ a) de puține ori.
☐ b) nu aveți încredere în străini.
☐ c) pînă acum, niciodată.

10. O adevărată prietenie...

- ☐ a) durează toată viața.
☐ b) durează pentru că interesele coincid.
☐ c) uneori durează, alteori nu.

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Pe baza tabelului, calculați punctajul obținut, adunînd valorile aferente răspunsului selectat de dumneavoastră, după care citiți comentariul corespunzător.

		Întrebare									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
R ă s p u n s	a	3	1	2	1	3	3	3	2	3	3
	b	1	2	1	2	2	1	1	3	1	1
	c	2	3	3	3	1	2	2	1	2	2

Dacă ați obținut:

● **24-30 puncte.** Într-o zi el vă va auzi și va apărea pe calul său alb. Dar pînă atunci? Între timp faceți multe eforturi pentru a fi fericită. Vă imaginați o fericire care nu admite compromisuri, pe care o confrunțați în continuare cu realitatea. Astfel, simțiți emoționată și fericită de fiecare dată cînd îl întâlniți ipoteticul bărbat "potrivit". Dar urmează o mare deziluzie și așteptarea reîncepe. Adevărul este că așteptați mult de la alții, dar nu faceți niciodată eforturi de a-i face fericiți. Soluția? Amintiți-vă că în basme multe broscuțe se transformă în prinți în urma unui sărut.

● **17-23 puncte.** Sigur, un prinț frumos nu v-ar plăcea... De fiecare dată cînd cochetăți cu fantezia, vă imaginați că dragostea apare în viață pe nepregătite, dar apoi vă treziți, pentru că în realitate vă bazați din ce în ce mai mult pe forțele proprii, și nu credeți în întîlnirile magice. Starea dumneavoastră sufletească este cea mai propice să creeze o "pereche frumoasă", deoarece credeți în vraja dragostei, precum și în efortul necesar de a clădi o relație. Știți să vă simțiți bine singură, cît timp sperați să găsiți o dragoste care să vă mulțumească; în același timp știți să renunțați la independența dumneavoastră, suficient pentru a putea trăi în doi. Succes!

● **10-16 puncte.** Aveți altceva în minte decât să vă gândiți la prinți sau la ceva asemănător. Sînteți o persoană independentă, cu capul pe umeri. Ceea ce nu vreți să recunoașteți este că nu vreți să vă implicați în dragoste. Pur și simplu nu vreți să depindeți de nimeni. Personalitatea dumneavoastră bine conturată poate îndepărta înfricoșînd sau poate fascina prin forța sa. Cu toată concretețea dumneavoastră, cînd aveți încredere într-un bărbat, o faceți cu adevărat, iar cînd iubiți pe cineva, o faceți din toată inima. O eventuală deziluzie poate fi pentru dumneavoastră teribilă, astfel încît să vă îndepărteze pentru mult timp de dragoste. (C.T., I.D.)

Dragoste pentru o zi sau pentru totdeauna?

Sînteți un fluturaș ce zboară din floare în floare sau o Julietă ce îl așteaptă pe al său Romeo? Parcurgeți testul de mai jos și veți afla, poate, răspunsul...

1. Vă întîlniți cu un bărbat pentru că:

- ☐ a) Doriți să vă confirmați "legendara" putere de seducție.
- ☐ b) Așa vrea el.
- ☐ c) Sînteți foarte îndrăgostită de el.

2. În dragoste deviza dv. este:

- ☐ a) Dragostea este mai puternică decît moartea.
- ☐ b) Pierzi unul, dar găsești zece.
- ☐ c) Je t'aime, moi non plus!

3. Erotic rimează cu:

- ☐ a) Magic și frenetic.
- ☐ b) Angelic și poetic.
- ☐ c) Exotic și muzical.

4. A rămîne fidelă celui pe care-l iubești înseamnă:

- ☐ a) Un mijloc sigur de a evita maladiile transmisibile sexual.
- ☐ b) O plictiseală de moarte.
- ☐ c) O dovadă de dragoste.

5. Vă interesează un anumit bărbat, dar știți că are o iubită. Ce faceți?

- ☐ a) Îi respectați povestea de dragoste și îl uitați.

- ☐ b) Continuați să-l iubiți în secret, fără speranță.

- ☐ c) Începeți imediat "lupta" pentru a-l seduce.

6. Ce înseamnă pentru dv. o relație sexuală reușită?

- ☐ a) O pulsione, o dorință arzătoare ce trebuie urgent satisfăcută.
- ☐ b) Legătura dintre dv. și bărbatul vieții dv.
- ☐ c) O relație mai degrabă cerebrală decît fizică.

7. A "colecționa" parteneri înseamnă:

- ☐ a) Opusul adevăratei iubiri.
- ☐ b) Un joc extrem de distractiv.
- ☐ c) O petrecere a timpului ca oricare alta.

8. Care este filmul dv. preferat?

- ☐ a) "Basic Instinct", cu Sharon Stone și Michael Douglas.
- ☐ b) "Somersby", cu Jodie Foster și Richard Gere.
- ☐ c) "Propunere indecentă", cu Demi Moore și Robert Redford.

9. Mărturisiți deschis, fantasma dv. favorită este:

- ☐ a) Dv., el, Veneția, canalele și gondolele.
- ☐ b) Să vă întâlniți cu cel mai bun prieten al său fără ca el să știe.
- ☐ c) Vă imploră să-l iubiți, dar îl "fierbeți".

10. Ce anume vă impresionează cel mai mult?

- ☐ a) Raporturile de forță, conflictele, disputele și împăcările.
- ☐ b) "Vinătoarea", seducerea, preludiile cuceririi amoroase.
- ☐ c) Legăturile care se întăresc, complicitatea care se creează între parteneri.

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Notați semnul ce corespunde fiecărui răspuns și numărați semnele obținute.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	▲	●	▲	■	●	▲	●	▲	●	■
b	■	▲	●	▲	■	●	▲	●	▲	▲
c	●	■	■	●	▲	■	■	■	■	●

Ați obținut o majoritate de ●

Fără îndoială, faceți parte din categoria "dragoste pentru totdeauna". Idealul dv. se apropie de absolut. Când erați mică, adorați poveștile cu zâne, mai ales sfârșitul acestora: au trăit fericiți până la adânci bătrânețe... Și astăzi credeți în ele. Visați la o dragoste totală și reciprocă, o dragoste romantică. Nu vă risipiți sentimentele pentru o legătură oarecare, cu atât mai puțin pentru o dorință pasageră. Atenție însă la decepțiile sentimentale: perla rară este greu de găsit...

Ați obținut o majoritate de ▲

Nu are nici un rost să negați: sînteți "dragostea de o zi". Cu cît durează mai mult lucrurile, cu atât vă plictisiți mai tare. Vă place să reperați "prada", pe care știți să o aduceți la bunul dv. plac. Dacă rezistă, dublați eforturile. Bieții bărbați! Iubiți și doriți un bărbat pînă în clipa în care vă cade în brațe, dar o dată ce s-a îndrăgostit, nu vă mai interesează. Securitatea afectivă nu vă atrage, dimpotrivă. Aveți o inimă de colecționar...

Ați obținut o majoritate de ■

Sînteți "dragostea tortură". Cu cît este mai complicat totul, cu atât vă place mai mult. Vă angajați într-o nouă iubire ca într-o luptă, în care totul este permis... Nu vă dezvăluiți niciodată complet jocul: mister total asupra sentimentelor dv. Latura cerebrală domină simțurile și inima. Partenerul trebuie să aprecieze neprevăzutul. Oferiți azi ceea ce puteți lua înapoi mâine. În orice caz, nu vă plictisiți... (L.D.)

Vă iubiți partenerul așa cum este?

Chiar atunci când sîntem foarte îndrăgostiți, sfîrșim prin a descoperi micile sau marile defecte ale celuilalt. Dar cum acceptăm aceste descoperiri? Pentru a afla acest lucru, vă propunem un test, alcătuit din două părți, preluat din revista *Femme actuelle*, 561/1995. Răspundeți, pe rînd, la întrebări, apoi raportați-vă la interpretarea rezultatelor.

Pentru EA

1. Astă seară, la ora 20, este programat un serial, pe care doriți să îl urmăriți, dar știți că partenerul dv. va prefera actualitățile. Cum reacționați?

- ☐ a) Asta e prea mult!
☐ b) Ascundeți programul TV.
☐ c) Este vorba doar de o oră, în fond va trece repede!

2. Dacă ați fi artistă, cum l-ați reprezentat pe el?

- ☐ a) În culori.
☐ b) În forme.
☐ c) În muzică.

3. Impărtășește totul nepoților săi. Ce părere aveți?

- ☐ a) Și dv. procedați la fel, nu vă deranjează.
☐ b) Discutați despre asta cu blîndețe.
☐ c) Intervenți cîteodată.

4. V-ar plăcea cu deosebire:

- ☐ a) Să vă privească cu mai multă tandrețe.
☐ b) Să vă sărute mai des.
☐ c) Să vă ajute mult mai eficient.

5. Partenerul dv. are gripă și se consideră deja pe moarte. Ce faceți?

- ☐ a) Insistați să se odihnească.
☐ b) Îl îngrijiți cu mare atenție.
☐ c) Îi oferiți o revistă cu benzi desenate.

6. Cîteodată se enervează. Cum procedați?

- ☐ a) Vă enervați și dv.
☐ b) Așteptați, calmă, trecerea furtunii.
☐ c) Leșiți să luați aer.

7. Partenerul dv. sforăie. Ce faceți?

- ☐ a) Începeți să fluierați.
☐ b) Îl sfătuiți să se ducă la un medic ORL.
☐ c) Vă culcați pe canapea.

8. În ce fel vi-l imaginați în visele dv.?

- ☐ a) Un tigru, pe care să îl înfrunțați.
☐ b) Un leu, pe care să îl domesticiți.
☐ c) Un pisoi, pe care să îl mîngîiați.

9. Arată într-adevăr foarte bine atunci cînd poartă:

- ☐ a) Șort.
☐ b) Trening.
☐ c) Costum.

10. Dacă ați avea o baghetă magică, ce anume ați transforma?

- ☐ a) Mașina lui.
☐ b) Caracterul său.
☐ c) Obiceiurile sale.

Pentru EL

1. Cum anume preferați să fie partenera dv.?

- ☐ a) Goală sub duș.
☐ b) Îmbrăcată în taion și frumos machiată.
☐ c) În blue jeans și bascheți.

2. A trecut deja mai mult de o jumătate de oră de când vorbește la telefon cu mama ei. Ce faceți?

- ☐ a) Citiți o carte bună.
☐ b) Dați sonorul televizorului la maximum.
☐ c) Faceți pe clovnul.

3. Nu are de gând să vă spună cu cine a votat. Ce faceți?

- ☐ a) La urma urmei, puțin îmi pasă!
☐ b) Puneți la bătaie armele seducției.
☐ c) Vă supărați totuși puțin.

4. Plînge cu lacrimi amare la sfîrșitul unui film. Ce părere aveți?

- ☐ a) Este o spectatoare foarte bună.
☐ b) Este atît de sensibilă.
☐ c) Nu are rețineri.

5. Se întîmplă să îi faceți reproșuri; pentru ce?

- ☐ a) Pentru ce spune.
☐ b) Pentru ce face.
☐ c) Pentru ce ascunde.

6. Își trăiește viața din plin, cu o sută la oră. Ce părere aveți?

- ☐ a) Nu are nici o importanță; vă trăiți și dv. viața.
☐ b) O urmăriți.
☐ c) O imitați.

7. Atunci cînd se înfurie din pricina kilogramelor în plus, ce îi propuneți?

- ☐ a) Mersul pe jos.
☐ b) Un masaj.
☐ c) Un sărut.

8. Oare de ce le plac atît de mult femeilor spectacolele de varietăți?

- ☐ a) Este un mister!
☐ b) Din pricina paietelor!
☐ c) Pentru că le plac și gata!

9. Ea adoră să vă citească horoscul. Ce faceți?

- ☐ a) O ascultați, distrat.
☐ b) A, nu, m-am săturat!
☐ c) Dacă asta îi face plăcere...

10. Dacă ați avea posibilitatea, ce anume ați schimba mai întîi?

- ☐ a) Prietenele ei.
☐ b) Caracterul său.
☐ c) Obiceiurile sale.

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Pentru EA

Pentru EL

	a	b	c		a	b	c
1	■	▲	♥	1	♥	■	▲
2	▲	■	♥	2	♥	■	▲
3	♥	▲	■	3	♥	▲	■
4	♥	■	▲	4	▲	♥	■
5	■	♥	▲	5	▲	■	♥
6	■	♥	▲	6	■	▲	♥
7	♥	■	▲	7	■	▲	♥
8	▲	■	♥	8	■	▲	♥
9	♥	▲	■	9	▲	■	♥
10	♥	■	▲	10	♥	■	▲

Ați obținut o majoritate de ♥: iubirea dv. nu are limite

La bine și la rău, indiferent de calitățile și defectele sale - aceasta este deviza dv. Îl (o) iubiți așa cum este. Îl priviți pe celălalt cu un profund respect și manifestați un atașament fără margini. La naiba cu micile neplăceri ale vieții cotidiene! Sforăie, rîdeți! Este bosumflat(ă), așteptați să treacă furtuna! Nu ați comparat niciodată persoana iubită cu un bărbat (femeie) perfect(ă). De altfel, nimeni nu e perfect!

Ați obținut o majoritate de ▲: v-ar face plăcere ca el (ea) să se schimbe în bine

Îi faceți uneori reproșuri, chiar dacă nu prea grave. Îl iubiți pe celălalt așa cum este, dar nu vă puteți împiedica să nu doriți modificarea anumitor caracteristici care vă displac sau vă agasează: cu binișorul, bineînțeles, și fără să cereți imposibilul. V-ar face plăcere ca ea să petreacă ceva mai puțin timp la telefon ori ca el să vă privească cu ceva mai multă tandrețe. Aveți dreptate, orice om se poate schimba în bine.

Ați obținut o majoritate de ■: preferați ca în locul său să fie persoana din visele dv.

În dragoste, visați la ce este mai bun; și chiar ce e mai bun poate fi ameliorat. Aveți tendința de a-l iubi pe celălalt nu pentru ceea ce este, ci pentru ceea ce ați vrea să fie. Aveți un ideal, un alter ego pe măsură, și faceți tot ce vă stă în puteri pentru ca persoana iubită să corespundă acestei imagini. Această atitudine nu reprezintă oare o sursă de decepții? Amintiți-vă că deosebirile se află la baza echilibrului unui cuplu. (L.D.)

Radiografia unui sentiment vătămător: gelozia

Există mai multe grade de manifestare a geloziei și diferite grade de intensitate a acestui sentiment pernicios. Unele persoane sînt măcinate de o gelozie feroce. La extremă, tigrii - posesivi și devoratori. La celălalt pol, struții - imposibili prin "miopia" lor. Dumneavoastră unde vă situați pe această scară bipolară?

Pentru a vă putea aprecia poziția este suficient să alegeți din tabel gradul de acceptare a afirmațiilor de mai jos, în conformitate cu felul dumneavoastră de a fi, apoi să faceți totalul punctelor obținute și să citiți interpretarea rezultatului.

- | | |
|--|---|
| <p>1. Am tendința de a mă îndoi de loialitatea sau cinstea prietenilor sau colaboratorilor mei.</p> <p>2. Sînt reticent în a face destăinui; mă tem să nu fie folosite împotriva mea cele aflate.</p> <p>3. Port ranchiună celui pe care îl sus-</p> | <p>pectez că mi-ar fi pricinuit un neajuns.</p> <p>4. Mă simt stîngerit atunci cînd nu sînt în centrul atenției.</p> <p>5. Cînd doresc ceva, vreau să obțin acel lucru cît mai repede; nu suport amînările.</p> |
|--|---|

6. Pentru mine contează foarte mult să pot trezi atenția și admirația prin aspectul fizic.
7. Am adesea sentimentul că anumite lucruri mi se datorează; mi se pare normal să beneficiaz de favoruri.
8. Nu sînt un bun psiholog; fac eforturi deosebite pentru a afla sentimentele celorlalți.
9. Nu mă las convins de argumentele celor din jur, chiar dacă acestea sînt mai bine organizate logic sau sînt evidente.
10. Sînt foarte susceptibil la critică; detest să fiu contrazis.
11. Mă străduiesc să-mi folosesc banii și timpul pentru a-i ajuta pe ceilalți doar atunci cînd acest lucru nu-mi afectează cîștigul.
12. Am tendința de a păstra obiecte uzate chiar și atunci cînd ele nu au o valoare sentimentală.
13. Sînt încredințat că muncesc mult mai bine decît apreciază ceilalți.
14. Reacionez violent ori de cîte ori am sentimentul că sînt luat drept naiv.
15. Cred că totul are un sens, că hazardul nu există.

Cotarea și interpretarea rezultatelor

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Cu siguranță NU	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Uneori NU	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Mai curînd DA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Întotdeauna DA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

A. Între 15 și 27 de puncte – gelozia este aproape inexistentă

Ori sînteți naiv sau indiferent, ori sînteți convins de superioritatea dumneavoastră. Chiar în fața unei dovezi evidente de încălcare a credinței conjugale, încrederea dumneavoastră în partener nu este tulburată. Dovezile de admirație ale cunoscuților față de soțul (soția) dumneavoastră vă măgulesc sau vă lasă indiferenți mai curînd decît vă irită.

B. Între 28 și 40 de puncte – gelozia se încadrează în limite normale

Rareori vă înfuriați, vă manifestați gelozia doar ocazional (mai ales cînd sînteți provocat, cînd există probe certe de infidelitate). Nu sînteți sclavul prejudecăților și al normelor rigide în căsnicie, dar nici nu admiteți încălcarea legăturilor conjugale, pe care o sancționați fără drept de apel.

C. Între 41 și 50 de puncte – gelozia atinge pragul nevrozei

Sentimentul de gelozie este liantul cotidian al legăturilor dumneavoastră amoroase. Pe scara geloziei mergeți de la îndoială la suspiciune și numai arareori la certitudini. Cînd vă lăsați copleșit de bănuieli, deveniți opac la orice argumente și recurgeți la presiuni morale asupra partenerului, amenințîndu-l că îl veți părăsi, că îl veți înșela sau, în extremis, că vă veți sinucide.

D. Între 51 și 60 de puncte – gelozia atinge limita tulburărilor patologice

A trăi cu dumneavoastră este un infern. Văzînd doar răul, reproșîndu-i neconținut infidelitatea celuilalt, sfîrșiți, adesea, prin a-l provoca, a-l arunca în brațele altuia. Oboșiți și sfîșiți partenerul cu permanente suspiciuni neîntemeiate, absurde și cu o tiranică dorință de posesiune absolută. Astfel, distrugeți orice legătură de iubire și vă automutilați sufletește.

(R.L., A.Cr.)

Sînteți o persoană geloasă?

Citiți cu atenție întrebările din acest test preluat din revista *Psychology Today*. Încercuiți cifra corespunzătoare situației dumneavoastră.

Întrebări	Niciodată	Rar	Uneori	Adesea	Frecvent
1. Profitați de ocazie pentru a cotrobăi prin lucrurile partenerului (partenerii) după nume, adrese, telefoane etc.?	1	2	3	4	5
2. Vă uitați intenționat prin însemnările partenerii (partenerului)?	1	2	3	4	5
3. Vă sunați la telefon în mod neașteptat partenerul (partenera)?	1	2	3	4	5
4. Îi ascultați în mod intenționat convorbirile telefonice?	1	2	3	4	5
5. Îi puneți multe întrebări privind relațiile romantice din trecut?	1	2	3	4	5
6. Faceți comentarii critice cu privire la calitățile sufletești ale unei persoane pe care și dv. v-ați dori să le aveți?	1	2	3	4	5
7. Invidiați persoanele care au mai mult succes profesional decît dumneavoastră?	1	2	3	4	5
8. Căutați să aflați lucruri rele, compromițătoare despre persoanele mai apreciate decît dv.?	1	2	3	4	5
9. Faceți observații ironice cu privire la persoanele mai atrăgătoare decît dv.?	1	2	3	4	5
10. Vă supravegheați discret partenerul (partenera) cînd discută cu persoane de sex opus?	1	2	3	4	5

Pentru a vă autoevalua gradul de gelozie sau absența acestui sentiment, însumați cifrele încercuite. Cu cît scorul este mai mare, cu atît sînteți mai gelos (geloasă). (B. V.)

Un test pentru ea și el

Fără îndoială, vă iubiți și nu puteți trăi unul fără altul... Dar aveți aceeași viziune asupra cuplului și dragostei? Vă propunem un test pentru doi.

1. Care dintre filmele de mai jos v-au lăsat o impresie de neuitat?

- ☐ a) „Basic Instinct”.
- ☐ b) „Pe aripile vântului”.
- ☐ c) „Dans cu lupii”.
- ☐ d) „Les nuits fauves”.

2. Care dintre animalele de mai jos simbolizează, după părerea dv., dragostea?

- ☐ a) Tigrul.
- ☐ b) Ursul.
- ☐ c) Calul.
- ☐ d) Cucuveaua.

3. De care dintre următoarele citate vă simțiți mai aproape?

- ☐ a) „Un singur cuvânt de dragoste; așa ne-am născut” (Paul Eluard).
- ☐ b) „Dragostea unei femei îi ocupă toată existența, dragostea unui bărbat nu ocupă decât o parte din viața lui” (Lord Byron).
- ☐ c) „Fiecare găsește plăcerea acolo unde o obține” (Jules Renard).
- ☐ d) „A iubi cu adevărat înseamnă a iubi la nebunie” (Suarez).

4. Care este floarea dv. preferată?

- ☐ a) Trandafirul, o floare de o frumusețe inegalabilă.
- ☐ b) Crinul, pentru grația sa.
- ☐ c) Orhideea, deoarece este o floare sofisticată.
- ☐ d) Margareta, o minunată floare de câmp.

5. Care este piatra prețioasă pe care o preferați?

- ☐ a) Diamantul.
- ☐ b) Rubinul.
- ☐ c) Smaraldul.
- ☐ d) Safirul.

6. Care parfum vă face să plutiți?

- ☐ a) Moscul.
- ☐ b) Ambra.
- ☐ c) Tămîia.
- ☐ d) Vetiver (parfum extras din planta tropicală cu același nume).

7. Ce anume apreciați cel mai mult la el (ea)?

- ☐ a) Franchețea.
- ☐ b) Istețimea.
- ☐ c) Umorul.
- ☐ d) Inteligența.

8. Ce detestați cel mai mult la el (ea)?

- ☐ a) Egoismul.
- ☐ b) Tăcerile.
- ☐ c) Spiritul său posesiv.
- ☐ d) Zgîrcenia.

9. V-ar fi plăcut tare mult să pictați în maniera lui:

- ☐ a) Picasso.
- ☐ b) Salvador Dali.
- ☐ c) Rembrandt.
- ☐ d) Van Gogh.

10. Dacă ați fi avut un câine, ce ați fi preferat?

- ☐ a) Un caniş.
- ☐ b) Un ciobănesc german.
- ☐ c) Un labrador.
- ☐ d) Un husky.

11. Ce joc preferați?

- ☐ a) Șah.
- ☐ b) Cărți.
- ☐ c) Tenis.
- ☐ d) Jocurile video.

12. Dacă ați fi fost un instrument muzical, ce anume v-ar fi plăcut să fiți?

- ☐ a) O vioară.
- ☐ b) Un pian.
- ☐ c) O trompetă.
- ☐ d) O harpă.

13. După ce faceți dragoste:

- ☐ a) O luați de la capăt.
- ☐ b) Vă repeziți la frigider.
- ☐ c) Beți un pahar mare de lapte.
- ☐ d) Adormiți în brațele lui (ei).

14. Cum anume vă place să vă petreceți weekend-ul?

- ☐ a) În mijlocul familiei.
- ☐ b) Rămâneți în pat, sub plapumă, alături de el (ea).
- ☐ c) Mergeți la cinema, muzeu, concert etc.
- ☐ d) Faceți o excursie la țară.

15. Pentru dv. o seară deosebită înseamnă:

- ☐ a) O cină în tête-a-tête cu alesul (aleasa) inimii.
- ☐ b) O petrecere cu cât mai mulți prieteni.
- ☐ c) A dansa pînă în zori.
- ☐ d) A citi în fața focului ce arde în cămin.

16. A-și mărturisi totul unul altuia este, după părerea dv.:

- ☐ a) Foarte periculos.
- ☐ b) Imoral, doar nu sînteți la spovedanie.
- ☐ c) Inutil, asta se termină întotdeauna prost.
- ☐ d) Bine. Cînd iubești, nu trebuie să-ascunzi nimic celui alt.

17. Ce faceți dacă observați că cineva se preocupă ceva mai mult de partenerul (partenera) dv.?

- ☐ a) Scoateți ghearele sau mușcați.
- ☐ b) Preveniți „inamicul” că e vorba de o luptă pe viață și pe moarte.
- ☐ c) Vă îmbufnați și rămîneți așa toată seara.
- ☐ d) Jurați să vă răzbunați imediat ce vi se va ivi ocazia.

18. Pentru un cuplu, cea mai bună formulă este:

- ☐ a) Să se căsătorească.
- ☐ b) Să trăiască împreună.
- ☐ c) Fiecare la el acasă; doar din cînd în cînd împreună.
- ☐ d) O dată la el, o dată la ea.

19. Ce anume vă place mai mult?

- ☐ a) Să seduceți.
- ☐ b) Să iubiți.
- ☐ c) Să fiți iubit(ă).
- ☐ d) Să oferiți și să primiți dragostea.

20. Cuplul dv. ideal este:

- ☐ a) Romeo și Julieta.
- ☐ b) Liz Taylor și Richard Burton.
- ☐ c) Jane Birkin și Serge Gainsbourg.
- ☐ d) Părinții dv.

21. După o ceartă serioasă:

- ☐ a) Faceți dragoste.
- ☐ b) Schimbați vesela.
- ☐ c) Evitați gîndurile negre.
- ☐ d) Urmează zece zile idilice, după care o luați de la capăt.

22. Sînteți deprimat(ă). Ce faceți?

- ☐ a) Consultați o prezicătoare.
- ☐ b) Îi telefonați celui mai bun prieten (cele mai bune prietene).
- ☐ c) Faceți sport, pînă la extenuare.
- ☐ d) Beți două pahare de „tărie”, unul după altul.

23. Credeți că sînteți iubit(ă) pentru:

- ☐ a) Farmecul dv.
- ☐ b) Vivacitatea dv.
- ☐ c) Fantezia dv.
- ☐ d) Gentilețea dv.

24. Partenerul (partenera) dv. vrea să faceți dragoste; dv. nu. Ce îi spuneți?

- ☐ a) Te ador, dar sînt foarte obosit(ă).
- ☐ b) Nu te gîndești decît la asta.
- ☐ c) OK, dar mergem la un hotel de lux.
- ☐ d) Nu am chef.

25. Pentru un cuplu, copiii înseamnă:

- ☐ a) Materializarea dragostei.
- ☐ b) O mare fericire.
- ☐ c) Începutul unei vieți mai ordonate.
- ☐ d) În fine, în fața primarului!

26. Ce anume preferați în ceea ce privește mîncarea?

- ☐ a) O Coca-Cola și un hamburger la McDonald's.
- ☐ b) Exotismul 100%: Italia, China, India, Japonia.
- ☐ c) Bucătăria tradițională.
- ☐ d) Regimul vegetarian.

27. Care este fantasma dv.?

- ☐ a) Să petreceți noaptea cu un (o) necunoscut (ă).
- ☐ b) Lenjeria sexy.
- ☐ c) Să petreceți o noapte cu profesorul dv.
- ☐ d) Un star de cinema să se îndrăgostească la nebunie de dv.

28. Care este sportul dv. preferat?

- ☐ a) Schiul.
- ☐ b) Tenisul.
- ☐ c) Gimnastica la domiciliu.
- ☐ d) A face cumpărături.

29. Care este personajul istoric pe care îl admirați cel mai mult?

- ☐ a) Charlemagne.
- ☐ b) Charles De Gaulle.
- ☐ c) Robespierre.
- ☐ d) John F. Kennedy.

30. Care este cuvîntul pe care îl îndrăgiți cel mai mult?

- ☐ a) Dragoste.
- ☐ b) Curaj.
- ☐ c) Fericire.
- ☐ d) Pace.

31. Ce cuvînt detestați cel mai mult?

- ☐ a) Ură.
- ☐ b) Disperare.
- ☐ c) Război.
- ☐ d) Violență.

32. Pentru dv. cuplu înseamnă:

- ☐ a) Un bărbat și o femeie care se completează și se îmbogățesc reciproc prin deosebirile dintre ei.
- ☐ b) Ceva foarte fragil și foarte frumos.
- ☐ c) Dificil de realizat.
- ☐ d) A avansa împreună în aceeași direcție.

33. Cum a fost el (ea) în timpul rezolvării acestui test?

- ☐ a) Atent(ă).
- ☐ b) Spontan(ă).
- ☐ c) Drăgăstos (drăgăstoasă).
- ☐ d) Cu ochii în patru.

Interpretarea rezultatelor

Faceți totalul de a, b, c, d obținute. Rețineți litera majoritară și raportați-vă la portretul corespunzător. Comparați-vă rezultatele, apoi citiți împreună cum anume se armonizează personalitățile dv.

Ați obținut o majoritate de a: *Dragoste pasionată*

Pentru dv., dragostea este o succesiune de momente miraculoase, la limita extazului, și de dispute care degenerază în scene domestice. Vă place să provocați, să seduceți, să vă necăjiți partenerul (partenera) cochetând cu alții (altele). Vă place riscul, un strop de nebunie și sînteți de părere că e mai bine să trăiești periculos decît să îmbătrînești prematur.

Ați obținut o majoritate de b: *Dragoste „liniștită”*

Pentru dv., dragostea înseamnă tandrețe și încredere. Visați să aveți o casă mare, o grădină și să fiți înconjurat(ă) de copii. Apreciați confortul, o atmosferă liniștită, poveștile siropoase. Insecuritatea, incertitudinea, lucrurile sau relațiile complicate nu există pentru dv. Aveți nevoie de un partener(ă) care să vă iubească și pe care să îl iubiți!

Ați obținut o majoritate de c: *Dragoste liberă*

Sînteți o persoană independentă, liberă. Vă plac spațiile largi și aveți nevoie ca personalitatea dv. să fie apreciată și respectată. A vă angaja pentru toată viața reprezintă pentru dv. o aberație. Și, la urma urmei, este atît de agreabil să cucerești pămînturi neexplorate încă, să întîlnești oameni de toate felurile, să îți schimbi mereu meseria, să călătorești! Aveți nevoie de un (o) partener(ă) care să vă acorde o libertate totală; bineînțeles, nu veți fi chiar fidelitatea întruchipată, dar veți reveni mereu la complicele dv. ideal!

Ați obținut o majoritate de d: *Dragoste romantică*

Pentru dv., dragostea este o permanentă sărbătoare, în fiecare zi și în fiecare minut. Inventati tot timpul cîte ceva pentru a-l face fericit pe cel de alături. Detestați, în primul rînd, raporturile bazate pe forță. Problema dv.: să înfrunțați cotidianul care, poate, i-ar fi transformat pe Romeo și Julieta în parteneri banali! Deci încercați ca, din cînd în cînd, să coborîți pe pămînt și să-i vedeți pe ceilalți așa cum sînt, cu calitățile și defectele lor!

Și acum, combinațiile posibile în cadrul unui cuplu.

Dragoste pasionată + Dragoste pasionată

Este dragostea ce devastează totul în calea sa! Dar ce momente minunate, ce inversări de situații! O dragoste căreia nu-i pasă de nimeni și de nimic, care te face să trăiești alegînd extremele. Nu va dura ani, dar cei care au gustat-o vorbesc despre ea ca despre un moment unic al existenței lor... Lansați-vă deci în această aventură!

Dragoste pasionată + Dragoste „liniștită”

Unul antrenează și celălalt temperează! Echilibrul este adeseori reușit, cu momente de acalmie și de mare pasiune. Dacă sînteți o persoană „liniștită”, lăsați-vă partenerul(a) să se îndrepte spre alte orizonturi și pregătiți „cuibul” pentru întoarcerea amazoanei sau a războinicului! Cu asemenea personalități diferite, fantezia și neobișnuitul vor fi mereu prezente!

Dragoste pasionată + Dragoste liberă

„Nu vreau să ieși fără mine!” „Ba am să ies!”. Ușile se trântesc, batistele se udă, și toate astea pentru ce? Pentru împăcările de noaptea târziu sau din dimineața următoare! Pe scurt, toată lumea profită: vecinii, prietenii, familia. Unul este posesiv și gelos, celălalt îndrăgostit de libertate; greu de împăcat! Dar ce contează! Important este să trăiți această dragoste care transformă monotonia vieții într-o adevărată aventură...

Dragoste pasionată + Dragoste romantică

Vibrați la unison, faceți minunate călătorii pe care ceilalți nu sînt în stare să le înțeleagă. Și, incredibil, asta durează! Nu vă despărțiți nici un moment, pentru dv. ceilalți nu există, casa dv. devine o oază de dragoste și visuri! O dragoste ce poate evolua către un devotament total al celor doi parteneri.

Dragoste „liniștită” + Dragoste „liniștită”

Vă iubiți, vă mărturisiți iubirea, și asta mereu și mereu... Vă înțelegeți perfect, aveți aceleași țeluri în viață. Familia, copiii sînt pentru dv. valori sigure. Vă petreceți iarna la munte și vara la mare, vă vizitați părinții dumunica și veți trăi împreună pînă la adînci bătrînețe. Totuși, din cînd în cînd, nu strică o mică schimbare de program...

Dragoste „liniștită” + Dragoste liberă

Unul are idei, propune aventura, se ambalează, celălalt temperează, reflectează, aduce tandrețe și securitate. Un excelent tandem, în care partenerii se ajută reciproc, sfîrșind adesea prin a reuși pe plan personal, dar și profesional.

Dragoste „liniștită” + Dragoste romantică

Sînteți făcuți pentru complicitate și tandrețe! Visați la un cuib călduț, o atmosferă armonioasă, în care dragostea dv. să găsească forță și echilibru. Vă place să vă înfîlîniți cu prietenii, să ieșiți împreună, să construiți o dragoste stabilă și durabilă.

Dragoste liberă + Dragoste liberă

Dragostea dv. se hrănește din telefoane, scrisori sau telegrame, din despărțiri și regăsiri. Fiecare își vede de drumul său, fiecare trăiește separat, se distrează separat, dar numai pentru ca întîlnirile să fie mai frumoase, prilej pentru a vă povesti unul altuia aventurile. Vă iubiți între două călătorii, două proiecte, dar știți să vă regăsiți și să trăiți momente deosebite în care dragostea primează!

Dragoste liberă + Dragoste romantică

Deviza cuplului dv.: imaginație la puterea a doua! Faceți mereu mii de proiecte, pe care le și realizați, spre stupefacția generală! Aventurieri, îndrăgostiți de spații deschise, capabili să vă schimbați viața în două minute, sînteți doi amanți minunați, a căror dragoste trăiește din fantezia dv...

Dragoste romantică + Dragoste romantică

Romeo și Julieta, Tristan și Isolda... Vă iubiți și restul nu are nici o importanță! Viitorul? Împreună, bineînțeles! Aveți darul de a transforma momentul cel mai insignifiant într-o clipă magică și unică. Garsoniera în care locuiți devine un palat din „O mie și una de nopți”... Dar, din cînd în cînd, e bine să coborîți pe pămînt, nu de alta, dar trebuie să vă plătiți chiria... (L.D.)

Sînteți o soție ideală?

Doriți, fără îndoială, să descoperiți dacă faceți parte din „clubul” soțiilor ideale. Amuzați-vă, încercînd să răspundeți la întrebările acestui psihotest. Atunci cînd ezițați între două răspunsuri, alegeți-l pe cel ce vi se pare mai aproape de realitate.

1. Cum vă începeți ziua cu soțul dv.?

- ☐ a) Cum deschideți ochii, îi surîdeți și îl sărutați.
- ☐ b) Preparați repede cafeaua și apoi vă grăbiți spre baie.
- ☐ c) Sînteți rar bine dispusă dimineața. Nu suportați să vi se adreseze nici un cuvînt înainte de ora 10.
- ☐ d) Evitați să-l treziți înainte de a prepara micul dejun.

2. Soțul dv. pleacă de acasă:

- ☐ a) Faceți ordine în micul dv. cuib, pentru ca acesta să fie primitor cînd vă veți reîntoarce acasă amîndoi.
- ☐ b) Sînteți încîntată să fiți singură și profitați ca să telefonați prietenilor.
- ☐ c) Cada este neclătită, iar în chiuvetă găsiți fire de păr: vă enervează la culme neglijența lui.
- ☐ d) Profitați pentru a vă relaxa puțin și vă gîndiți la ceea ce veți face împreună seara.

3. În fiecare lună trebuie să vă sacrificați un weekend pentru a merge la socrii dv.:

- ☐ a) Acceptați cu plăcere, mai ales că ei sînt încîntători, iar soțul dv. agreează ideea să se afle în familie.
- ☐ b) Este o corvoadă, pe care o acceptați însă din obișnuință.
- ☐ c) Ați suportat destul prezența socrilor o dată pe lună și, de cîțva timp, soțul dv. se duce singur la această întîlnire.
- ☐ d) Mergeți, dar puneți condiții: la reîntoarcere veți cina în tête-a-tête la un restaurant.

4. În fiecare joi seara, după un antrenament sportiv, soțul dv. iese cu un grup de prieteni:

- ☐ a) Sînteți bucuroasă că se distrează și profitați pentru a vă petrece timpul așa cum doriți.
- ☐ b) Suportați cu greu aceste ieșiri, dar refuzați să-l imitați, pentru a-l culpabiliza.
- ☐ c) După o vreme, extrem de nervoasă, mergeți să-l căutați la braseria unde se găsește.
- ☐ d) Ideea că el este fericit vă încîntă, dar remarcați cu glas tare că ar fi mai potrivite activitățile în comun.

5. Care este trăsătura dv. de caracter predominantă?

- ☐ a) Tolerantă și fericită că trăiți.
- ☐ b) Protestatară și exigentă.
- ☐ c) Negativistă și nemulțumită.
- ☐ d) Generoasă și incapabilă de a spune nu.

6. Soțul dv. are de cîțva timp un comportament distrat în ceea ce vă privește:

- ☐ a) Încercați să multiplicați ocaziile de a dialoga cu el, pentru a vedea ce se întîmplă.
- ☐ b) Comportamentul său vă produce un intens sentiment de gelozie; discret, îl supuneți unui interogatoriu pentru a afla amănunte.
- ☐ c) Vă gîndiți imediat că el vă înșeală și începeți să-l căutați prin buzunare. Îi verificați carnetul de cec și agenda, înainte de a provoca un scandal răsunător.

- ☐ d) Sînteți intrigată de ceea ce i se întîmplă, dar rămîneți tăcută și răbdătoare.

7. În cursul zilei sînteți chemată la telefon, pentru a fi prevenită că micuțul dv. are 39° C:

- ☐ a) Părăsiți serviciul, pentru a căuta un medic. Nu se pune problema să vă deranjați soțul doar pentru atît.
- ☐ b) V-ați pierdut puțin capul și primul lucru la care vă gîndiți este să-i cereți soțului să se întîlnească cu dv.
- ☐ c) Panicată, vă îndreptați spre casă și, atunci cînd vine și soțul, revărsați asupra lui spaima întregii zile, acuzîndu-l de toate relele de pe pămînt.
- ☐ d) Vă place ca soțul să fie alături de dv., dar știți că acest lucru este imposibil.

8. Soțul dv. este șomer:

- ☐ a) Îl asigurați că veți prelua responsabilitatea familiei pînă cînd își va găsi o slujbă și îl sfătuiți să nu se mai culabilizeze.
- ☐ b) Sînteți stresată, avînd tot timpul impresia că vă vor lipsi banii.
- ☐ c) Sub nici un motiv nu suportați această situație. Vă sfătuiți soțul să accepte prima slujbă care i se oferă. În așteptare, îi cereți să se ocupe de casă.

- ☐ d) Vorbiți cu prietenii dv. și sînteți atentă la situațiile favorabile care pot să apară.

9. Cum vă întîmpinați soțul la reîntoarcerea de la serviciu?

- ☐ a) Tandru, îi propuneți să se relaxeze înainte de masă.
- ☐ b) Îl sărutați și, din obișnuință, vă continuați ocupațiile.
- ☐ c) Abia sosit, îi faceți reproșuri că a venit tîrziu.
- ☐ d) În entuziasmul de a-l revedea, sînteți conștientă că îl copleșiți puțin cu întrebările dv.

10. În momentul culcării ce atitudine adoptați:

- ☐ a) Vă culcați în același timp și sînteți încîntată de a regăsi intimitatea dv. amoroasă.
- ☐ b) Vă culcați adesea înaintea soțului pentru a citi.
- ☐ c) Pentru a evita orice contact, vă culcați înaintea lui, deoarece, ca în fiecare seară, sînteți epuizată.
- ☐ d) Adesea, după cină, vă băgați repede în așternuturi și vizionați, îmbrățișați tandru, un film.

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Pentru a afla dacă sînteți soția ideală, calculați astfel scorul: atribuiți-vă 3 puncte pentru fiecare a, 1 punct pentru fiecare b, 0 puncte pentru fiecare c și 2 puncte pentru fiecare d. Faceți totalul punctelor obținute.

Dacă ați obținut:

Între 23 și 30 puncte

Sînteți soția ideală. Veselă, calmă, respectuoasă față de alții, compania dv. este agreabilă. Cu asemenea calități sînteți foarte iubită și apreciată. Generozitatea dv., asociată cu o purtare dezinvoltă și un farmec natural, îi surprinde pe cei din jur. Cunoașteți pericolele monotoniei în cuplu. Iată de ce fiecare zi trebuie să aducă mică noutate. Sînteți o femeie fericită și harul dv. nu trece neobservat.

Între 15 și 22 puncte

Este agreabilă conviețuirea cu dv. și, în ciuda unor mici defecte, nu veți fi părăsită de soț pentru nimic în lume. Totuși această problemă vă preocupă adeseori. Cea mai mică neînțelegere vă neliniștește și vă face să aveți multe nopți albe. Există un sentiment de nesiguranță care vă tulbură, uneori, calmul. Culpabilizați-vă mai puțin și veți deveni soția ideală.

Între 8 și 14 puncte

Vi se întâmplă să fiți exigentă și vă place să răstălmăciți ideile altora. Doriți, mai presus de orice, să dominați situația. Nu se pune problema să faceți concesii, ceea ce, credeți, ar reprezenta un semn de slăbiciune. Numeroasele scene conjugale dau sare și piper relației dv. Din păcate, această proastă dispoziție îi sensibilizează pe prietenii dv., care vor ezita să vă invite împreună cu soțul. Fiți mai conciliantă. Faceți un efort pentru a-i accepta pe cei din jur.

Mai puțin de 8 puncte

Sînteți, realmente, veșnic nemulțumită, ceea ce vă determină să criticați foarte multe situații. Anturajul nu îndrăznește să vă atragă atenția asupra comportamentului și discursului dv. epuizante. Saturați de pesimismul afișat, ei nu pot să vă ia în serios și deci nu vă mai ascultă. Aveți puțini prieteni, deoarece nu știți să dăruiti nimic. În timp, vă veți retrage în turnul dv. de fildeș, nemişcându-vă nici o emoție. Fiți puțin mai maleabilă, învățați-vă să iubiți și totul va merge bine. Inamicii dv. cei mai periculoși sînt spiritul critic și tendința de a-i disprețui pe ceilalți. (V.D.)

Sînteți un soț ideal?

Este dificil astăzi să fii un soț ideal. Exigențele feminine au crescut și bărbații nu știu prea bine ce să facă pentru a le satisface. Pentru a descoperi dacă sînteți cel cu care toate femeile ar dori să se căsătorească parcurgeți acest test.

1. Cum vă începeți ziua cu partenera dv.?

- ☐ a) Abia trezit, îi surîdeți și o sărutați.
- ☐ b) Îi spuneți cu gentilețe bună dimineața, înainte de a vă face dușul și a lua micul dejun.
- ☐ c) Detestați diminețile și este suficient ca unul dintre robinetele de la baie să picure toată noaptea pentru ca să fiți morocănos.

- ☐ d) Adorați să luați micul dejun cu soția, căci înainte de a începe ziua simțiți nevoia să-i vorbiți.

2. Sînteți foarte ocupat din punct de vedere profesional. Ce faceți pentru soție în timpul zilei dv. de lucru?

- ☐ a) O sunați de cel puțin două ori pentru a-i spune că o sărutați și chiar îi trimiteți un buchet de flori.

- ☐ b) Munca vă absoarbe într-o asemenea măsură încît aveți puțin timp să vă gândiți la ea.
- ☐ c) Separați în mod radical viața dv. afectivă de cea profesională.
- ☐ d) Îi dați telefon pentru a afla de la ea no-utăți, dar nu mai mult de o dată pe zi.

3. De cînd v-ați căsătorit, ați consacrat un weekend pe lună socrilor:

- ☐ a) Îl acceptați bucuros: nu numai pen-tru că ei sînt fermecători, ci și pentru că îi face plăcere soției dv.
- ☐ b) Este vorba mai degrabă de o cor-voadă, dar o acceptați.
- ☐ c) Refuzați să vă sacrificați pentru acest gen de ritual și soția va merge singură.
- ☐ d) Aceste vizite nu vă mai încîntă, dar îl acceptați în schimbul unui dineu intim săptămîna următoare.

4. În fiecare an, soția dv. pleacă în vacanță cu prietena ei din copilărie:

- ☐ a) Sînteți încîntat, pentru că fericirea ei este importantă pentru dv.
- ☐ b) Suportați dificil absența ei, dar vă ocupați de copii și de casă. În fond, sînteți puțin gelos.
- ☐ c) O lăsați să plece, dar vă înfurie acest lucru; la întoarcere, îi faceți scene și vă purtați fără menajamente.
- ☐ d) O săptămîină de separare dă un nou elan cuplului dv., dar ați fi preferat să fiți în locul celei mai bune amice a ei.

5. Numită într-o nouă funcție, soția dv. este absorbită de serviciul ei. Ce faceți?

- ☐ a) Încercați să o destindeți, dialogînd cu ea și dîndu-i sfaturi.
- ☐ b) Suportați cu greu această situație și nu ezitați să i-o arătați.
- ☐ c) Sînteți gelos pe munca ei și vi se întîmplă chiar să vă îndoiiți de scu-zele pe care le invocă, atunci cînd întîrzie.

- ☐ d) Acceptați, dar nu vă place ca servi-ciul ei să treacă înaintea vieții dv. de familie.

6. Cum participați la treburile casnice?

- ☐ a) Vă implicați în mod firesc și sînteți în stare, dacă trebuie, să vă călcați perfect cămașa.
- ☐ b) Vă place ca soția să se ocupe de gospodărie, deoarece dv. vă simțiți incapabil.
- ☐ c) Nu se pune problema să participați la această activitate, întrucît consi-derați că domeniul aparține exclusiv femeilor.
- ☐ d) Faceți un efort, dar numai atunci cînd vi se cere.

7. Cum preferați să fie partenera dv.?

- ☐ a) Independentă și creativă.
- ☐ b) Casnică, pentru ca să se ocupe de familie.
- ☐ c) Supusă și dependentă, pentru că sînteți gelos.
- ☐ d) Independentă, dar nu foarte ambiți-oasă.

8. Care este trăsătura dv. de caracter predominantă?

- ☐ a) Tolerant și fericit că trăiți.
- ☐ b) Protestatar și exigent.
- ☐ c) Negativist și nemulțumit.
- ☐ d) Generos și, uneori, prea gentil.

9. Cum se desfășoară, seara, după o zi de muncă, reîntîlnirea cu soția dv.?

- ☐ a) Vorbiți unul cu celălalt despre ziua încheiată. Acesta este totdeauna un moment privilegiat.
- ☐ b) După ce v-ați sărutat soția, vă place să faceți schimb de idei, în timp ce vă uitați la televizor.
- ☐ c) Seara, sînteți, adesea, prost dispus: oboseala vă determină să fiți agresiv.
- ☐ d) Vă plac aceste regăsiri, dar aveți im-presia că discuțiile sînt obositoare.

10. Cum vă comportați seara?

- ☐ a) Vă culcați în același timp cu soția. Acest moment prețios contribuie la coeziunea familiei dv.
- ☐ b) Vă culcați târziu, mult după soția dv.
- ☐ c) Intervine rutina în cuplu și după ce ați citit câteva pagini adormiți.
- ☐ d) Încercați să cinați în tête-a-tête, fără neînțelegeri, și vă veți regăsi apoi, îmbrățișați tandru, în dormitor.

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Pentru a afla dacă sînteți soțul ideal calculați astfel: atribuiți-vă 3 puncte pentru fiecare a, 1 punct pentru fiecare b, 0 puncte pentru fiecare c și 2 puncte pentru fiecare d. Calculați-vă scorul.

Dacă ați obținut:*Între 23 și 30 puncte*

Sînteți soțul ideal pe care îl visează toate femeile. Deși înfățișarea dv. este virilă, acceptați acel mic grăunte de feminitate care există la fiecare bărbat. Vă exprimați sentimentele și nu vă este teamă că păreți sensibil. Tolerant, sînteți sigur pe dv. Fidel, știți să vă faceți soția fericită și să păstrați familia unită. Constructiv și sigur, reușiți din punct de vedere social și profesional. Datorați această reușită nu numai șansei, dar și dragostei de viață. Sînteți un soț autentic, pe umărul căruia soția se poate sprijini cu seninătate.

Între 15 și 22 puncte

Este agreabilă viața alături de dv., deoarece știți să răspundeți speranțelor celor de lângă dv. Se spune adesea că sînteți prea gentil. Nu știți să spuneți nu și țineți neapărat să le faceți plăcere celorlalți. În străfundurile dv. există un strop de anxietate, căci vă lipsește încrederea în sine. Cu puțin mai multă fermitate, veți fi soțul ideal.

Între 8 și 14 puncte

Sînteți exigent și vă arătați superioritatea față de femei. Nu vă place deloc să vă ascultați sentimentele. Preferați situațiile clare și ordinea în existența dv. Considerați că spontaneitatea nu duce decît la eșec. Adesea păreți rigid și negativist față de partenera dv., dar harul și farmecul fizic vă ajută să fiți iertat. Dacă nu vă contrariază nimic, sînteți un soț iubitor și agreabil.

Mai puțin de 8 puncte

Nu o știți, dar sînteți un „invalid al dragostei”. Insatisfacția vă face critic și negativist. Felul în care vă comportați face ca anturajul dv. să nu vă mai ia în serios. Sînteți suspicios și deci aveți puțini prieteni. Cuplul dv. va suferi de lipsa de comunicare. De ce „tac” sentimentele și emoțiile dv.? Fiți un pic mai tolerant și priviți-vă semenii cu un ochi mai binevoitor. Spiritul dv. critic vă joacă adesea feste. Pentru a fi iubit și căutat, dați dovadă de suplețe, fiind, de asemenea, mai puțin misogin. (V.D.)

Ce fel de mamă sînteți (sau veți fi)?

Sînteți încă o tînră aflată la început de viață. Vă criticați sau vă apreciați părinții. Dar ce fel de mamă veți fi în viitor? Poate că veți avea defectele pe care, azi, i le reproșați propriei mame! Rezolvați testul de mai jos și veți afla, sperăm, mai multe despre personalitatea dv.

1. Copilașul dv. plînge de cîteva ore bune. Ce faceți?

- ☐ a) Îl lăsați să se liniștească singur.
- ☐ b) Îl culcați.
- ☐ c) Îi oferiți încontinuu biberonul.
- ☐ d) Telefonați medicului pediatru.

2. Fiica dv. de 15 ani se întâlnește cu un băiat foarte diferit (din punct de vedere cultural) de familia dv. Ce faceți?

- ☐ a) O rugați să vi-l prezinte pentru a-l cunoaște mai bine.
- ☐ b) Îi amintiți că trebuie să-și aleagă cu grijă prietenii.
- ☐ c) Nu vă amestecați, din convingere.
- ☐ d) Nu vă amestecați, doar și dv. vă simțiți atrasă de bărbați deosebiți.

3. Cum anume v-ar plăcea să fie fiica dv. ajunsă la vîrsta adolescenței?

- ☐ a) Omenoasă și sensibilă.
- ☐ b) Echilibrată.
- ☐ c) Cu capul pe umeri.
- ☐ d) Frumoasă și elegantă.

4. Care dintre starurile următoare ar putea fi, după părerea dv., o mamă perfectă?

- ☐ a) Julia Roberts.
- ☐ b) Madonna.
- ☐ c) Brigitte Bardot.
- ☐ d) Anne Sinclair.

5. Care dintre starurile de mai jos ar putea fi un tată perfect?

- ☐ a) Richard Gere.
- ☐ b) Patrick Bruel.
- ☐ c) Alain Delon.
- ☐ d) Mircea Crișan.

6. Să presupunem că aveți un vis: sînteți împreună cu fiica dv. Ce anume v-ar plăcea să visați?

- ☐ a) Că fiica vă seamănă leit.
- ☐ b) Vă anunță că este prima din clasă.
- ☐ c) Vă dezvăluie problemele ei.
- ☐ d) Vă prepară ceva de mîncare.

7. Alt vis; de data aceasta, sînteți împreună cu fiul dv.

- ☐ a) Studiază pentru ca mai tîrziu să aibă profesia care vă place dv.
- ☐ b) Fetele aleargă după el.
- ☐ c) Este simpatic, ca mama lui.
- ☐ d) Vă dezvăluie un secret.

8. Vă reîncarnați în:

- ☐ a) Mamă-gazelă.
- ☐ b) Mamă-cangur.
- ☐ c) Leoaică.
- ☐ d) Zebra.

9. Vă considerați a fi o fiică:

- ☐ a) Neînțeleasă de mama ei.
- ☐ b) Prost tratată de mama ei.
- ☐ c) Foarte iubită de mama ei.
- ☐ d) Prietenă cu mama ei.

10. Să presupunem că sînteți o tînră fată. O rugați pe mama dv. să vă lase la o petrecere. Ce îi spuneți?

- ☐ a) "Mă duc la o petrecere cu prietenul meu."
☐ b) "La vîrsta mea, e normal să mă duc la petreceri."
☐ c) "Mamă dragă, fii rezonabilă..."
☐ d) "Mamă, să știi că plec la o petrecere."

11. Să presupunem, de data aceasta, că dv. sînteți mama. Cum îi răspundeți fiicei dv. care vă roagă să o lăsați la o petrecere?

- ☐ a) "Cine mai vine acolo?"
☐ b) "Bine, dar să te întorci devreme."
☐ c) "Distracție plăcută."
☐ d) "Ai dreptate, o să cunoști multă lume!"

12. În viitor, v-ar plăcea să aveți:

- ☐ a) Mulți copii.
☐ b) Doi copii.
☐ c) Un singur copil.
☐ d) Mai mulți, dar "valabili".

13. În ce domeniu v-ar plăcea să vă desfășurați activitatea?

- ☐ a) Artistic.
☐ b) Științific.
☐ c) Mass-media; public relations.
☐ d) Preferați o slujbă cu program redus pentru a putea să vă ocupați de copiii dv.

14. Nu ați vrea să fiți în locul lor:

- ☐ a) Mamă celibatară.
☐ b) Mamă divorțată.
☐ c) Mamă cu un copil, handicapat.
☐ d) Mamă cu un soț alcoolic și violent.

15. În afară de "rolul" de mamă, ce alt rol v-ar plăcea să jucați în viitor?

- ☐ a) Mătușă.
☐ b) Bunică.
☐ c) Soacră.
☐ d) Prietenă intimă a unei mame.

16. Dacă ați fi băiat, ce anume v-ar plăcea să fiți, într-o bună zi?

- ☐ a) Unchi.
☐ b) Bunic.
☐ c) Socru.
☐ d) Prietenul unui tată.

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Fiecărei variante de răspuns îi corespunde un simbol, diferit de la întrebare la întrebare (vezi tabelul). Faceți suma simbolurilor obținute și citiți interpretarea.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
a	◆	◆	▲	▲	■	◆	●	◆	▲	◆	●	▲	◆	◆	●	◆
b	●	●	■	◆	◆	●	◆	▲	●	■	▲	■	●	■	▲	▲
c	▲	■	●	■	●	■	▲	●	■	▲	■	◆	■	●	◆	●
d	■	▲	◆	●	▲	▲	■	■	◆	●	◆	●	▲	▲	■	■

Ați obținut o majoritate de ◆

Veți fi, fără îndoială, o mamă modernă. Fiind dv. înșivă o persoană independentă, veți ști să respectați independența copiilor dv. Puțin cam mult, poate; riscați să vă gândiți mai ales la dv. și să acordați prea puțin timp educației acestora. Țineți la

imaginea dv. în societate, la eleganță, relații, dejunuri de afaceri; nu veți putea fi întotdeauna alături de copiii dv. Din fericire, când sînteți disponibilă, sînteți "mama-prietenă", capabilă să asculte și să sfătuiască. Fiica dv. va fi și prietena dv., veți schimba puncte de vedere și confidențe. Poate că veți fi puțin geloasă pe această fiică în care vedeți un alter ego, dar o veți iubi sincer

Ați obținut o majoritate de ■

Veți fi o mamă "comunicativă". Pentru dv. va fi foarte important să dialogați cu copiii pentru a-i înțelege mai bine și a întări legătura afectivă dintre voi. Veți încerca să fiți o mamă echilibrată, care va ști să fie îngăduitoare, dar și severă, în funcție de împrejurări. Forța dv.? Aceea de a vă putea pune în locul copiilor, în general, și al fiicei dv., în special, pentru a-i înțelege. Nu le veți permite să vă acapareze cu totul viața personală, ci veți reuși să-i "responsabilizați". O "mamă ideală" deci...

Ați obținut o majoritate de ●

Riscați să fiți o mamă severă. Aveți păreri cam "înapoiate", pe care probabil veți dori să le impuneți copiilor, mai ales fiicei dv. Îi veți vedea eșuînd în viață, "trăgînd" din greu în slujbe neinteresante sau în relații amoroase conflictuale. Îi veți iubi mult și sincer, dar nu veți reuși să comunicați în mod autentic cu ei. Doar considerați că aveți întotdeauna dreptate și le "știți pe toate"! Cu ce rezultat? Copiii vă vor accepta așa cum sînteți, estimînd că dragostea pe care le-o purtați compensează defectele dv., sau se vor revolta, ceea ce ar fi păcat. Învățați deci să dialogați și să țineți seama de părerile celorlalți!

Ați obținut o majoritate de ▲

Veți fi o mamă simpatcă! Poate prea simpatcă... Copiii ar putea abuza de generozitatea dv. Vă va fi mereu teamă că li se întîmplă ceva. Veți fi mereu în preajma lor, ca o "mamma" italiană! Copiii vă vor adora, dar nu se vor putea lipsi de dv. și atunci vă vor monopoliza cu cererile și capriciile lor. Nu veți fi severă, dar veți "păcătui" prin prea multă disponibilitate și bunăvoință. Riscați să creșteți niște copii răsfățați, care se vor întoarce împotriva dv. la cel mai mic semn de severitate! Învățați deci să vă dozați elanurile afective. "Construiți-vă" independența și nu ezitați să vă manifestați furia atunci cînd se abuzează de dv.!

(L.D.)



IDEALURI, ASPIRAȚII

Descoperiți-vă natura energetică

„Cel ce se cunoaște bine știe să-și mențină echilibrul psihofizic în orice împrejurare de viață” – este deviza dr. Maurice Rubin, specialist în domeniul medicinei naturiste și coordonator științific al Centrului de Studii „Energie-Sănătate” din Paris. Împreună cu un grup de psihologi, dr. Maurice Rubin a realizat un test care vă poate ajuta să vă descoperiți natura energetică responsabilă de capacitatea dv. de mobilizare, acțiune, dinamizare. Testul, prin cele patru secțiuni ale sale, relevă patru profiluri energetice distincte și corespondentele lor morfopsihologice. Tipologia dr. Rubin are, ca punct de plecare, ca și biotipologia lui Sheldon, dezvoltarea embrionară. Pe parcursul evoluției lor, cele trei straturi ce formează embrionul uman suferă un proces de determinare, de la o diferențiere foarte mică pînă la o specializare extremă. Astfel, ectodermul embrionar va genera pielea, cu glandele anexe, și sistemul nervos central; din endoderm vor deriva organele digestive și respiratorii, iar în mezoderm își au originea aparatul locomotor (schelet, articulații, musculatură), aparatul cardiovascular, sîngele, limfa și aparatul urogenital.

În ontogeneză, funcționarea diferitelor subsisteme este inegal solicitată și fiecare etapă de vîrstă poartă amprenta originii embrionare a subsistemului predominant. Copilăria, centrată pe nutriție, poate fi considerată faza endodermică; adolescența, în care prevalente sînt maturizarea aparatului muscular, circulator și genital, reprezintă stadiul mezodermic; bătrînețea corespunde etapei ectodermice, iar vîrsta adultă - în care funcționarea subsistemelor rezultate din cele trei straturi embrionare - este armonioasă, reprezintă stadiul echilibrului și desăvîrșirii. Frecvent însă, la această vîrstă, ca urmare a influenței factorilor ereditari sau a factorilor externi, echilibrul este perturbat. În acest caz, numeroase persoane se fixează, morfologic și fiziologic, la un stadiu de dominație endo, mezo sau ectodermic. Prin testul ce urmează puteți afla singuri în care stadiu vă situați și ce măsuri trebuie să luați pentru a restabili armonia organismului dv.

4 energii – 4 morfopsihotipuri

Parcurgeți cele patru secțiuni ale testului. Acordați cîte un punct afirmațiilor care corespund felului dv. de a acționa în mod constant. Dacă pentru o secțiune ați obținut mai mult de șapte puncte, atunci, cu siguranță, aparțineți morfopsihotipului corespunzător. Un scor de patru puncte pe secțiune relevă un profil secundar: traversați o etapă de modificări, suprapuneți mai multe tipuri. Optați pentru tipul spre care tindeți instinctiv mai mult și întăriți-l, urmînd regimul de dinamizare propriu acestuia, recomandat de dr. M. Rubin. Nu uitați! Ființa umană este într-o continuă transformare: azi impetuoasă, mîine temperată...

Secțiunea I – Combatantul

1. La o petrecere ați întîlnit o persoană care v-a trezit interesul și dorința de a o cunoaște mai bine. Nu o abordați însă direct. Așteptați momentul favorabil pentru a o contacta ☐

2. Vă petreceți cu plăcere weekend-ul și concediul în mediul rustic. Desfășurați cu îndemînare și pricepere activități manuale în aer liber. Reparați singur obiecte de uz casnic și meșteriți tot felul de produse artisanale ☐

3. Armoniile lui Bach și Mozart vă dinamizează și încîntă, în timp ce muzica lui Michael Jackson sau Klaus Schulze vă creează o senzație de iritare sau de neliniște ☐

4. Preferați maratonul alergărilor pe distanță scurtă ☐

5. Cel mai mult vă plac preparatele pe bază de carne de vacă, pește, sosuri picante ☐

6. Fiul dv. a fost bătut în recreație de un băiat mai mare. Nu reclamați bătaia, ci îi arătați băiatului dv. cum să se apere ☐

7. O persoană drăguță, dar fără prea multă minte, vă solicită în mod stăruiitor. O tratați cu îngăduință, situîndu-vă la nivelul ei de înțelegere ☐

8. Un membru al familiei este bănuțat a fi complice la o crimă. Nu vă desolidarizați de el; depuneți toate eforturile și încercați prin toate mijloacele să-l disculpați și să-l reabilitați ☐

9. Sînteți învins într-o partidă de tenis. Niciodată nu spuneți: "nu am fost în formă!", ci, mai curînd: "felicitări, ați jucat mai bine ca mine!" sau "ce tehnică imbatabilă!" ☐

10. Dați curs plăcerilor sexuale ardente, dar fără să recurgeți la jocuri erotice sofisticate ☐

Secțiunea II – Impetuosul

1. Energia dv. debordantă vă face să zburați din aventură în aventură, pînă cînd întîlniți o persoană la fel de tumultuoasă ca și dv. Atunci energiile voastre se conjugă și formați un cuplu "exploziv", pasional, înflăcărat ... ☐

2. Adolescent întîrziat, aveți cu copiii dv. raporturi mai mult amicale decît parentale ☐

3. O grea încercare (doliu, un accident etc.) vă face să vă maturizați și să vă canalizați pozitiv tumultul de energie, impetuositatea ☐

4. Întreprinzător și mereu tensionat, conduceți și realizați zeci de proiecte în același timp ☐

5. Vă place corpul dv. Îl întrețineți permanent și vă bucurați de ascendentul pe care-l aveți asupra celorlalți din acest punct de vedere ☐

6. Sînteți apt să conduceți o echipă într-un anumit domeniu; o faceți cu competență, cu optimism, dar uneori și cu manifestări de autoritate excesivă ☐

7. Într-o relație sentimentală sînteți atras în special de aspectul corporal, de alura athletică și performanțele fizice ale partenerului ☐

8. Vă simțiți irezistibil atras de spațiile mari, vă plac construcțiile grandioase, monumentale și muzica triumfală . ☐

9. Jucător de echipă (rugby, fotbal, baschet, volei), vă place în egală măsură să fiți vedeta echipei, dar să vă și sprijiniți coechipierul aflat în dificultate ☐

10. Arta de avangardă și modalitățile de expresie șocante vă incită interesul și vă stimulează creativitatea ☐

Secțiunea III – Jovialul

1. Pentru dv., o masă bună nu este de conceput fără o companie plăcută, mîncăruri gustoase, un vin fin și delicioase produse de patiserie ☐

2. Înlocuirea materialelor tradiționale cu cele plastice în executarea produselor de larg consum vă ofensează gustul pentru frumos și calitate ... ☐

3. Sînteți mare amator de călătorii, bridge, belotă, șah, muzică ☐

4. Spirit altruist, vă mobilizați ușor pentru marile cauze umanitare (cercetări pentru combaterea bolilor incurabile) și sînteți un constant revoltat împotriva genocidului ☐

5. Fire ospitalieră, primiți întotdeauna cu căldură și un aperitiv pe cei care vă trec pragul ☐

6. În muncă se poate conta pe dv. Sînteți punctual, conștiincios și ordonat. Nu vă tentează funcțiile de conducere; de regulă, optați pentru rolurile secundare ☐

7. Nu vă uimiți partenera prin manifestări amoroase delirante; căutați mai curînd să-i oferiți sentimente profunde și durabile ☐

8. De fiecare dată cînd trebuie să urmați un regim alimentar, vă pierdeți mai mult veselia decît kilogramele ☐

9. Tolerant, binevoitor, aveți prieteni de toate categoriile, toate culorile și toate religiile ☐

10. Evitați ermetismul romanului modern, îndreptîndu-vă preferințele spre operele clasice.

4. Cercurile de creativitate (brainstorming, panel etc.) pun în valoare fecunditatea dv. intelectuală, artistică... În același timp, prea dezordonat și fugind de responsabilitate, aveți nevoie să fiți condus pentru a vă putea pune în practică ideile ☐

5. Poezia ermetică, proza fantastică, pictura suprarealistă vă satisfac apletitul pentru straniu ☐

6. Iubiți și practicați sporturile elegante, care necesită coordonare perfectă, ca, de exemplu, scrima, echitația, patinajul, tenisul... ☐

7. Dornici de independență și individualiști tipici, refuzați să aparțineți unei școli, mișcări, sindicat etc ... ☐

8. Pasionați călători, vă mobilizează oricînd expedițiile inedite, chiar periculoase. De altfel, credeți că lumea este prea mică pentru a vă satisface curiozitatea perpetuă ☐

9. Atrăși de fenomenele paranormale, cochetăți cu ideea reîncarnării după moarte ☐

10. Modalitățile de modificare a nivelului de conștiință (meditația, contemplarea yogină...) vă deschid perspective noi asupra marilor întrebări metafizice: pentru ce existăm?; care este locul nostru în Univers? etc ☐

Secțiunea IV – Cerebralul

1. Experiențele halucinogene, sexuale, revelațiile metafizice, terapiile cognitive... vă hrănesc și vă amplifică dorința de cunoaștere ☐

2. Sînteți un rafinat seducător al sufletelor, obținînd un ascendent net prin raporturile trainice și profunzimea sentimentelor pe care le declanșați ... ☐

3. Încrezător în propriile forțe, vă angajați în eforturi de lungă durată sau în competiții sportive epuizante, dar vă trebuie mult timp pentru a vă restabili echilibrul ☐

Interpretarea rezultatelor

Combatantul, impetuosul, jovialul, cerebralul au nevoi energetice diferite – susține dr. M. Rubin. Fiecărui tip îi corespund un mod specific de alimentație, anumite plante, anumite puncte energetice; deci poate aplica rețete proprii de dinamizare.

Caracteristic celor care au răspuns afirmativ la cel puțin 7 itemi din prima secțiune a testului.

Combatantul are corpul bine proporționat, bine legat, talia mijlocie. Degajă o impresie de forță, de echilibru, de rezistență și de mare stăpânire de sine. Are mersul decis, ferm și, în aceeași măsură, ritmic. Calm, tenace, serios, muncitor, optimist și metodic, poate fi lipsit de fantezie. Are o mare capacitate de adaptare, cu posibilități de sinteză remarcabile și știe să-și utilizeze bine energia potențială. Agresivitatea sa competitivă, gustul pentru risc, aptitudinile sale practice îi conferă un aspect cuceritor, ceea ce nu exclude o sensibilitate accentuată. Manifestă pre-dilecție pentru alimente "calde" (energetice și ușor condimentate). Este o persoană nocturnă, care poate munci cu eficiență pînă la patru dimineața, și îi priște clima temperată.

Sfaturi alimentare: beneficiind de o sănătate bună, poate conta pe un organism care asimilează fără probleme alimentele și elimină repede produsele de dezassimilație și toxinele. Cînd prin statutul de lider este solicitat intens, limitîndu-i-se timpul de relaxare și mișcare în aer liber, este expus, prin suprasolicitare, maladiilor civilizației: hipertensiune, afecțiuni cardiace, alergii, calculi renali, diabet. În afara situațiilor menționate, echilibrarea energetică nu ridică mari probleme combatanților.

Plantele combatanților. Atît timp cît duce o viață foarte activă, agitată, dar fără momente afectate sportului, combatantul se intoxică. Pentru eliminarea toxinelor are nevoie de plante depurative ca: păpădia, rozmarinul, plante diuretice și purgative (crușinul, frasinul, volbura, aloe).

Aveți cel puțin șapte răspunsuri pozitive pentru cea de-a doua secțiune a testului? Sînteți un impetuos!

Impetuosul este bine construit și musculos. Poziția corpului este dreaptă, cu umerii un pic rigizi. Mersul său are o alură tinerească, sportivă, cu o ușoară balanșare a umerilor. Impulsiv, înflăcărat, îndrăzneț, este mereu în fierbere, gata să explodeze. Simpatîc, sociabil, se înflăcărează repede ori de cîte ori curiozitatea-i vie îi este incitată. Dificultatea pe care o întîmpină în construirea unui cuplu provine din imaturitatea sa afectivă. Acest perpetuu adolescent nu își controlează de fapt pulsuniile. În muncă, nu-și economisește eforturile; se lasă ușor antrenat în activități diverse, căutînd fără încetare noutatea. Adoră sporturile în care se cere un consum mare de energie: boxul, luptele, rugby, karate. Umiditatea și frigul îi displac total. Anotimpurile sale preferate sînt primăvara și vara. Este un mare amator de alimente bogate în proteine și în vitamine și un mare consumator de fructe. Foarte activ dimineața devreme, el pare inepuizabil în cursul zilei și se culcă în formă seara. Este singurul psihotip pe care încercările vieții și chiar eșecurile îl călesc. Această temerară persoană este adesea afectată de traumatisme musculare și osoase. Solicitarea permanentă a coloanei vertebrale poate conduce la afecțiuni ca torticollis sau lumbago. Este expus și la colite prin dezechilibru alimentar (consumă prea multe proteine).

Sfaturi alimentare: impetuosul, un adevărat exploziv care se aprinde prea tare, va fi orientat spre o alimentație alcalină cu efect antispasmodic. I se recomandă deci produsele lactate, fructele uleioase (arahide, nuci, sîmburi de migdale), fructele proaspete, dar bine coapte. Trebuie să evite cafeaua, ceaiul, ciocolata și alcoolul. Proteinele necesare troficității musculare nu trebuie neglijate.

Plantele impetuosului. Acest pasionat de orice, mereu tânăr, va profita din plin, în vederea restabilirii echilibrului energetic, de ședințele de relaxare și de plantele antispasmodice: valeriana, levănțica, busuiocul.

Dacă ați răspuns pozitiv la mai mult de șapte itemi pentru cea de-a treia secțiune a testului, înseamnă că aceasta vă este tendința dominantă.

Jovialul are talie mijlocie, forme rotunjite, schelet și musculatură slab dezvoltate și picioare scurte. Merge în ritm lent, într-o manieră gravă. Surîzător, ospitalier, prietenos, generos, răspindește cu ușurință mulțumirea și voia bună în jurul său. Se atașează profund de cei pe care-i iubește și resimte acut cea mai mică jignire, fără a lăsa însă să se observe acest lucru. În căminul său caută întotdeauna calmul, confortul, bucuria. Centrat pe activitate, o desfășoară cu sîrguință și cu economie de efort; în muncă și în viață, manifestă reținere față de schimbare și de curentele radicale. Se scoală greu dimineața, devine activ în timpul zilei și se culcă devreme. Mănîncă cu plăcere și poftă, mai ales alimente bogate în grăsimi. Își desfășoară în ritm lent activitatea, de aceea nu-și poate consuma rezervele nutritive. Suferă de maladii legate de excesul de greutate: insuficiență cardiacă, diabet, tulburări circulatorii (arterită, edeme), afecțiuni cutanate (psoriazis, eczeme, urticarie) și respiratorii (sinuzite, laringite, rinofaringite, bronșite astmatiforme).

Sfaturi alimentare: adultul jovial va avea tot interesul să opteze pentru o hrană bogată în proteine și substanțe acide ce vor regla echilibrul endocrin și vor stimula eliminarea toxinelor și a produselor de dezasimilație. Mirodeniile, muștarul, oțetul de mere, lămîia vor activa mecanismele somnolente ale jovialului, iar brînză fermentată, fructele proaspete (mai ales cele acide), legumele verzi (în special măcrișul) îi vor accelera digestia. În schimb, va trebui să suprimă produsele zaharoase, uleiul, sosurile, produsele de patiserie și să consume cu moderație cartofi, orez, paste făinoase.

Plantele jovialului. Acest nonșalant va fi dinamizat de plante stimulative ca gențiana, scaietele și cele diuretice ca mesteacănul, mărarul, ienupărul.

Dacă ați răspuns afirmativ la mai mult de șapte întrebări din cea de-a patra secțiune a testului, atunci profilul dv. dominant este cerebral.

Cerebralul este zvelt, are membrele lungi și fine, musculatura slab dezvoltată, cavitățile corpului reduse. Mersul său rapid, silențios, elastic este însoțit adeseori de ușoare oscilații, de parcă ar păși pe un teren vâlurit. Spiritul său clocotește de idei, este creator și original. Foarte activ în cursul dimineții, spre seară resimte acut oboseala. Fragil din punct de vedere nervos, este frecvent expus la stări anxioase, depresive, la slăbire generală și spasmofilie.

Sfaturi alimentare: cerebralul are nevoie în primul rînd de produse care-i reglează activitatea sistemului nervos central și care-i frînează spasmofilia. Alimentele bogate în calciu, fosfor, magneziu răspund acestor exigențe. În paralel, trebuie să consume și produse cu conținut energetic ridicat: zahăr, cartofi, paste făinoase, cereale, carne, pește, ficat, leguminoase, unt, brînzeturi.

Plantele cerebralului. Persoanelor aparținînd acestui psihotip li se recomandă infuzii din plante bogate în calciu, fosfor și magneziu ca: mugurii de pin, porumbarul, frunzele de castan. Acțiuni benefice au și valeriana (odoleanul), prin efectul ei sedativ asupra sistemului nervos, și captalanul, prin efectul antispasmodic. (A.Cr.)

Învățați să vă concentrați

Capacitatea de concentrare este esențială pentru atingerea oricărui scop și aceasta mai ales în situațiile în care deciziile trebuie luate în condiții de stres, de supra-saturare informațională sau, dimpotrivă, de deficit informațional, de dinamică foarte mare a realității evaluate etc., așa cum sînt în genere multe din situațiile pe care le trăim azi, fie ele profesionale sau personale. O capacitate de concentrare ridicată contribuie deci la: ● îndeplinirea foarte bună a sarcinilor ● timp de reacție/execuție mai redus ● posibilitatea abordării mai multor probleme (prin stabilirea unor priorități adecvate, rezolvare rapidă etc.) ● autodezvoltarea personalității. Această variabilă psihologică complexă este determinată nu numai de calități ale atenției, așa cum s-ar putea crede la prima vedere, ci și de motivație, stabilitate emoțională, toleranță la frustrare ș.a.

Care este capacitatea dv. de concentrare? Parcurgeți testul de mai jos - stabilindu-vă în final punctajul (autodiagnoza capacității de concentrare) - și citiți apoi recomandările care vă pot ajuta să vă dezvoltați această calitate complexă și extrem de importantă pentru orice tip de activitate profesională. Bifați varianta de răspuns adecvată dv. pentru fiecare situație prezentată, cu referire la ultimele 5-6 luni.

		Întotdeauna	Frecvent	Uneori	Nici-odată
1.	Încerc să rezolv mai mult de două sarcini în același timp.				
2.	Neînțelegerile și conflictele mă afectează și îmi dezorganizează activitatea.				
3.	Lucrez multe ore și arareori am timp pentru o gustare sau chiar pentru o pauză.				
4.	Aloc foarte puțin timp pentru activități fizice sau de destindere.				
5.	Condițiile în care învăț, lucrez etc. îmi distrag atenția, colegii mă stingheresc.				
6.	Nu pot să-mi organizez activitatea.				
7.	Instruirea (activitatea profesională) nu mă mai atrage, m-am plictisit și nu sînt interesat să rezolv acele sarcini.				
8.	Lucrez pînă noaptea tîrziu pentru a-mi termina sarcinile de studiu/profesionale.				
9.	Sînt mai iritabil și mai capricios în ultimul timp. Nu mai am răbdare cu alții și mă înfurii cu ușurință.				
10.	La sfîrșitul zilei de muncă am impresia că sînt mai în urmă decît eram la început.				

Cotarea răspunsurilor

Întotdeauna -	10 puncte
Frecvent -	7 puncte
Uneori -	3 puncte
Niciodată -	0 puncte

Interpretarea rezultatelor

Capacitatea de concentrare este o variabilă temporală, astfel încât diagnoza de mai jos se referă la perioada specificată - ultimele 5-6 luni.

Pentru perioada anterioară, aplicați-vă chestionarul în mod corespunzător.

Dacă ați obținut:

● *Între 0 și 25 de puncte.* Aveți un comportament adecvat și știți foarte bine să vă concentrați.

● *Între 26 și 50 de puncte.* Sînteți ușor vulnerabil la factori perturbatori, dar vă controlați destul de bine; capacitatea dumneavoastră de concentrare este satisfăcătoare.

● *Între 51 și 85 de puncte.* Irosiți o bună parte din timp din cauza distragerii atenției; trebuie să folosiți și tehnici de concentrare - cele recomandate mai jos sau altele.

● *Între 86 și 100 de puncte.* Capacitatea dumneavoastră de concentrare este îngrijorător de scăzută. Faceți o analiză serioasă a cauzelor pentru care aveți un rezultat atît de slab (un punctaj atît de mare) și adoptați strategiile și măsurile adecvate de remediere. În caz contrar, eficiența activităților dumneavoastră va fi în curînd compromisă, dacă acest fenomen nu s-a produs deja.

Recomandări

În funcție de întrebările la care ați obținut punctaj mare - și care, analizate, vă semnalează cauzele eventualei lipse de concentrare - aplicați una sau mai multe din recomandările de mai jos:

● **Analizați-vă nivelul de motivare.** Punctul strategic de la care trebuie să plecați constă în analiza serioasă și sinceră a motivației pentru activitatea de instruire sau cea profesională. Dacă incapacitatea de a vă concentra provine din lipsa de satisfacție în acest domeniu, cereți ajutorul unor persoane semnificative: profesori, psiholog, prieteni apropiați etc.

● **Organizați-vă activitatea.** Începeți fiecare săptămînă cu un plan de muncă detaliat pe zile. Enumerați sarcinile ce trebuie îndeplinite în ordinea importanței sau termenelor; apreciați timpul necesar pentru rezolvare și măriți-l apoi cu 10-15% (marjă de eroare, datorată unor factori aleatori).

● **Rezolvați conflictele.** Dacă situațiile interpersonale neclare, neînțelegerile sau conflictele vă perturbă activitatea, căutați să le clarificați și rezolvați.

● **Apreciați corect șansele de succes/eșec.** Nu trăiți cu spaima eșecului. Teama că nu veți putea realiza sarcina devine, uneori, o predicție care se realizează!

Aveți încredere în forțele dumneavoastră, abordați cu calm situațiile. La urma urmei, și eșecurile fac parte din viață, dar acceptați-le cu responsabilitate și obiectivitate, învățați și din acest tip de experiență - dar nu numai din el! - și reluați activitatea.

● **Apreciați cerințele activității.** Dacă aveți de efectuat o serie de calcule, căutați un loc liniștit - laborator, sală de lectură, cabinet - și începeți să lucrați. Alternați sarcinile de studiu. Faceți pauze periodice - 5 minute la o jumătate de oră sau 10 minute la o oră, după caz. Formați-vă, consolidați-vă un stil eficient de învățare.

● **Adoptați un regim de viață echilibrat, igienic.** Un somn odihnitor, un regim alimentar corespunzător și exercițiile fizice sînt deosebit de importante. Succes! (J.S., F.S.)

Știți să vă apărați opiniile?

Sînteți original sau conformist? Vă raliați cu ușurință părerilor majorității? Iubiți provocarea sau preferați să treceți neobservat? Rezolvați testul de mai jos și veți afla, poate, răspunsul.

1. După părerea dv., ar trebui ca opiniile personale să fie:

- ☐ a) Apărate cu încăpăținare în orice împrejurare.
- ☐ b) Exprimate numai dacă reflectă părerile majorității.
- ☐ c) Exprimate, dar cu diplomație.

2. Vă este prezentat cineva. Ce faceți?

- ☐ a) Căutați să faceți o impresie bună.
- ☐ b) Încercați să atrageți atenția asupra persoanei dv.
- ☐ c) Nu întreprindeți nimic pentru a vă face simpatic.

3. Care dintre următoarele afirmații vi se pare mai veridică?

- ☐ a) Un cuplu fericit are multe afinități.
- ☐ b) O femeie poate iubi doi bărbați în același timp.
- ☐ c) Un cuplu care își petrece separat concediul are probleme.

4. În apartamentul dv. este mare dezordine, iar niște prieteni sună la ușă. Ce faceți?

- ☐ a) Inventati un pretext pentru a nu deschide.
- ☐ b) Vă cereți scuze, dar îi primiți.
- ☐ c) Nu vă simțiți deloc jenat.

5. Care dintre următoarele afirmații vi se potrivește?

- ☐ a) A-i face pe alții să rîdă nu este specialitatea dv.
- ☐ b) Știți să-i faceți pe alții să rîdă.
- ☐ c) Nu vă face plăcere să fiți tachinat.

6. Doctorul dv., despre care presupuneți că ar avea o viață de familie fericită, are o amantă. Care este părerea dv.?

- ☐ a) Îl stimați la fel de mult.
- ☐ b) Îl apreciați în continuare din punct de vedere profesional, dar își pierde stima dv. în plan moral.
- ☐ c) Pentru dv. nu mai reprezintă nimic.

7. Vă aflați la o petrecere și vă distrați foarte bine, spre deosebire de partenerul dv., care vă propune să plecați. Un prieten se oferă să vă conducă acasă ceva mai târziu. Ce faceți?

- ☐ a) Insistați ca partenerul să rămână.
☐ b) Acceptați propunerea prietenului.
☐ c) Vă resemnați și plecați imediat.

8. O prietenă, cu o viață sentimentală tumultuoasă, se hotărăște să se căsătorească cu un bărbat mai tânăr decât ea. Care este părerea dv.?

- ☐ a) Se iubesc foarte mult și vor fi, poate, fericiți.
☐ b) Ea l-a "vrăjit", profitând de naivitatea lui.
☐ c) Un cuplu de acest gen nu poate dura.

9. După părerea dv., viața ar putea fi comparată cu:

- ☐ a) Un tren care aleargă pe șine.
☐ b) O grădină în care în fiecare zi înfloresc un trandafir.
☐ c) Un arbore supus succesiunii anotimpurilor.

10. Care este, după părerea dv., situația cea mai puțin gravă?

- ☐ a) El v-a înșelat o dată și prietenii dv. știu asta.
☐ b) El v-a înșelat de trei ori, dar nu a aflat nimeni.
☐ c) El nu v-a înșelat niciodată, dar toată lumea crede contrariul.

11. Fetița dv. de șase ani se joacă "de-a doctorul" cu un băiețel de vârsta ei. Ce faceți?

- ☐ a) Îl certați pe băiat înainte de a discuta cu fiica dv.
☐ b) O certați pe fetiță, explicându-i că anumite lucruri nu se fac.
☐ c) Sînteți înțelegătoare deoarece știți că nu este vorba decît de un joc nevinovat.

12. Nu purtați niciodată îmbrăcăminte:

- ☐ a) Pe corp.
☐ b) Demodată.
☐ c) "Tinerească".

13. Ați primit o educație sexuală:

- ☐ a) Puțin refulată.
☐ b) Mai degrabă deschisă.
☐ c) Foarte rigidă și represivă.

14. Căsătoria între sexagenari este, după părerea dv.:

- ☐ a) Ceva ce vă face să rîdeți.
☐ b) Vă inspiră un sentiment de tandrețe.
☐ c) Vă pare anacronică și absurdă.

15. Prietenii vă invită la cinema, dar dv. ați dori să petreceți o seară liniștită, acasă. Ce faceți?

- ☐ a) Refuzați, spunînd că sînteți obosită.
☐ b) Refuzați, pretextînd că sînteți ocupată.
☐ c) Acceptați, pentru a nu-i decepționa.

Cotarea răspunsurilor

Calculați-vă punctajul cu ajutorul tabelului de mai jos:

Nr.	a	b	c	Nr.	a	b	c	Nr.	a	b	c
1	5	1	3	6	5	2	0	11	0	2	5
2	1	3	5	7	2	5	1	12	1	2	5
3	1	5	2	8	5	1	2	13	2	4	1
4	1	3	5	9	1	5	3	14	3	5	1
5	2	5	0	10	2	0	5	15	5	2	1

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

60 de puncte și mai mult. Vă place să ieșiți din comun. Aveți o personalitate puternică și sînteți gata să luptați cu banalitatea și stereotipurile. Nonconformist(ă), alegeți în mod deliberat drumurile nebătute; părerea celorlalți nu vă preocupă. Rezultatul: un caracter deschis, capabil să înțeleagă și să justifice slăbiciunile celorlalți și gata mereu să accepte situațiile neobișnuite.

Între 45 și 60 de puncte. Refuzați conformismul și locurile comune. Personalitatea dv. nu se lasă influențată în mod excesiv. Sînteți "original" în măsura în care vă deosebiți de "banal". Totuși aveți tendința de a nu atrage prea mult atenția asupra dv. Acceptați faptul că trăiți în societate, în contact cu ceilalți, și vă adaptați împrejurărilor folosind diplomația și adoptînd comportamente care reflectă voința majorității.

Între 25 și 44 de puncte. Vă potriviți comportamentul după al celorlalți, admirînd în același timp persoanele care se disting prin originalitate și căroră nu le prea pasă de alte păreri. Păreri care însă sînt foarte importante pentru dv. În asemenea măsură încît încercați să oferiți despre dv. numai imaginea așteptată. Aprobarea celor din jur, anumite reguli sociale vă sînt necesare. Nu vă lipsește personalitatea, dar vă complaceți în scheme rigide.

Mai puțin de 25 de puncte. Ați primit, probabil, o educație mai degrabă rigidă. Vă este teamă să deviați de la ceea ce considerați a fi "normalitate" deoarece vă lipsesc punctele de reper. Aveți nevoie de un stil de viață "standard". Nu numai că nu înțelegeți persoanele care gîndesc diferit și care atrag atenția prin originalitatea lor, dar le și priviți cu ochi critic. Aveți grijă totuși să nu-i vorbiți de rău pe cei căroră, în realitate, doriți să le semănați. (L.D.)

Sînteți rezistent la solicitările cotidiene?

S-au publicat numeroase articole și teste - subsumate vastului domeniu al stresului - referitoare la tipurile de solicitări, reacțiile individului la acestea, efecte, strategii și programe de fortificare psihologică etc.

Vă prezentăm în continuare o probă de personalitate cu aceeași problemă, dar diferită de cele deja publicate din mai multe puncte de vedere.

În primul rînd, testul își propune să măsoare rezistența dumneavoastră la stresul vieții cotidiene și nu la solicitările activității profesionale sau la cele caracteristice unor situații limită, de risc ridicat etc.

Apoi, chiar dacă există mai multe probe cu obiective diagnostice similare, nici una nu poate inventaria toate situațiile solicitante posibile. Prin testul de mai jos, vă puteți deci completa și nuanța imaginea despre modul dumneavoastră de a reacționa în momente dificile. În fine, spre deosebire de multe alte probe, cea pe care v-o propunem dispune de o interpretare a rezultatelor diferențiată pe vîrste, deci mult mai specifică.

Proba are nouă întrebări (situații de viață), fiecare cu șase răspunsuri (reacții) posibile. Citiți cu atenție fiecare întrebare, nu vă gândiți prea mult și alegeți (bifați) din răspunsurile posibile pe acela (acelea) care vă caracterizează. Puteți opta deci pentru unul sau mai multe răspunsuri, după cum apreciați că reacționați în situația dată. Chiar dacă nu ați trăit una sau mai multe din situațiile prezentate, încercați să vă proiectați, să vă imaginați cum ați reacționa, ținînd seama de experiențele dumneavoastră anterioare în circumstanțe similare.

Exemplu

La un examen, printre colile albe pe care le-ați scos din servietă pentru a pregăti răspunsul, s-a amestecat, fără intenția dumneavoastră, un rezumat al unuia dintre subiecte.

Examinatorul descoperă "fițuica" respectivă. Cum reacționați?

sînt foarte jenat	☐	calm	☐
mă înroșesc	☒	amuzat	☐
mă încurc în explicații	☒	indiferent	☐

1. Într-un caz de forță majoră ați intrat într-o intersecție, ca șofer sau ca pieton, pe lumina galbenă a semaforului. Sînteți oprit de un polițist care, deși vede că vă grăbiți, este foarte lent. Cum reacționați?

sînt neliniștit	☐	cu amabilitate	☐
încep să transpir	☐	calm, liniștit	☐
devin agresiv	☐	foarte detașat	☐

2. La nunta unui prieten, pe neașteptate, sînteți solicitat să spuneți cîteva cuvinte. Cum reacționați?

mă înroșesc	☐	amuzat	☐
îmi tremură mîinile	☐	calm, liniștit	☐
mă agit, mă bîlbîi	☐	încîntat, flatat	☐

3. După ce ați luat masa într-un restaurant, cereți ospătarului să vă facă nota de plată. Descoperiți brusc faptul că ați uitat banii acasă. Cum reacționați?

foarte stînjenit	☐	rămîn calm	☐
mă bîlbîi	☐	explic ce s-a întîmplat	☐
rîd nervos	☐	rîd amuzat	☐

4. Din neatenție, gândindu-vă la problemele personale, ați uitat să compostați biletul în troleibuz și v-a prins controlorul. Cum reacționați?

- | | | | |
|-----------------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|
| am o senzație de jenă | ☐ | mi-e indiferent | ☐ |
| zîmbesc forțat | ☐ | zîmbesc amuzat | ☐ |
| simt că mă sufoc | ☐ | calm, liniștit | ☐ |

5. Vă deplasați cu automobilul sau cu autobuzul spre alt oraș pentru a rezolva o problemă urgentă. Automobilul (autobuzul) face o pană destul de serioasă, fiind nevoie de un timp mai mare pentru remediere. Cum reacționați?

- | | | | |
|------------------------|--------------------------|---|--------------------------|
| devin furios | ☐ | aștept calm, netulburat | ☐ |
| sînt total dezorientat | ☐ | mă gândesc la o altă rezolvare | ☐ |
| sînt exasperat | ☐ | a problemei în orașul X | ☐ |
| | | caut o soluție de a ajunge totuși la timp în orașul X | ☐ |

6. Vă aflați singur în lift și acesta se oprește între etaje. Cum reacționați?

- | | | | |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|
| îmi transpiră palmele | ☐ | îmi păstrez calmul | ☐ |
| am o senzație de leșin | ☐ | nu mă îngrijorez în mod | ☐ |
| simt că intru în panică | ☐ | deosebit | ☐ |
| | | aștept cu răbdare | ☐ |
| | | rezolvarea situației | ☐ |

7. La întoarcerea dintr-o călătorie în străinătate, ați adus mai multe lucruri decît este permis și nu le-ați declarat. În ultimul moment, vameșul vă cere să deschideți valiza. Cum reacționați?

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| pur și simplu mă blochez | ☐ | îmi păstrez controlul | ☐ |
| mi se face frică | ☐ | mă resemnez | ☐ |
| tremur din tot corpul | ☐ | îmi spun că paguba nu este mare | ☐ |

8. La o petrecere întîlniți pe cineva care vă salută cu căldură, ca pe un vechi prieten. Nu vă amintiți numele lui și nici nu știți dacă l-ați mai întîlnit vreodată. Cum reacționați?

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| cu stîngăcie, cu jenă | ☐ | scurtez conversația | ☐ |
| sînt nervos | ☐ | îi spun că nu-mi amintesc | ☐ |
| mi se pune un nod în gît | ☐ | cine este | ☐ |
| | | mă amuz de situație | ☐ |

9. Vă îndreptați spre ieșire din magazinul cu autoservire în care v-ați făcut cumpărăturile. Brusc, vă dați seama că aveți în mînă un obiect pe care ați uitat să-l plătiți. În același timp remarcăți că cineva vă privește insistent. Cum reacționați?

- | | | | |
|-------------------------|--------------------------|-----------|--------------------------|
| simt că intru în panică | ☐ | surîd | ☐ |
| mă cuprinde rușinea | ☐ | calm | ☐ |
| am palpitații | ☐ | nepăsător | ☐ |

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Teoretic, scorul maxim este de 54 de puncte, dar ținând seama de incompatibilitatea unor răspunsuri și de modul specific individual de a reacționa, scorul variază de la caz la caz.

Acordați câte un punct pentru fiecare răspuns nebifat de pe coloana din stînga și câte un punct pentru fiecare răspuns bifat de pe coloana din dreapta.

Faceți totalul și citiți interpretarea în funcție de vîrsta pe care o aveți.

Vîrsta	14-16	17-21	22-30	peste 30
Puncte	46-54	47-54	48-54	50-54

● Rezistența dumneavoastră la solicitările stresante este **foarte puternică**. Pare aproape imposibil ca o situație neprevăzută să vă tulbure. Sînteți un "buldozer", cu atît mai mult cu cît nici chiar acumulările de situații dificile nu au vreo influență asupra dumneavoastră, nici pe moment și nici pe termen lung.

Este, totuși, bine ca din cînd în cînd să vă exprimați, să vă exteriorizați trăirile.

Vîrsta	14-16	17-21	22-30	peste 30
Puncte	42-45	43-46	44-47	45-49

● Rezistența dumneavoastră la solicitările stresante este mare, **puternică**. Sînteți o fire impenetrabilă și nu vă pierdeți decît rareori calmul, autocontrolul, după cum rareori vă simțiți stîmjenit, jenat în situații sociale dificile.

Citiți recomandarea de la punctul anterior.

Vîrsta	14-16	17-21	22-30	peste 30
Puncte	32-41	33-42	34-43	35-44

● Rezistență **bună** la solicitări. Nu aveți de ce să vă neliniștiți: capacitatea dumneavoastră de a domina situațiile neprevăzute este deasupra mediei populației. Dacă, totuși, simțiți nevoia unei mai mari încrederi în forțele proprii - și în funcție de caracteristicile activității profesionale - orientați-vă spre un program de pregătire și fortificare psihică.

Vîrsta	14-16	17-21	22-30	peste 30
Puncte	21-31	22-32	23-33	24-34

● Rezistență **scăzută**. Vă pierdeți ușor autocontrolul și în destule situații.

Recomandarea de la punctul anterior este pentru dumneavoastră aproape obligatorie. Pentru o perioadă, căutați să evitați situațiile profesionale și sociale dificile. Încercați să vă relaxați mai mult, obișnuiți-vă să faceți sport, luați-vă o vacanță mai lungă.

După 5-6 luni aplicați-vă un test similar și analizați eventuala modificare de scor.

Vîrsta	14-16	17-21	22-30	peste 30
Puncte	0-20	0-21	0-22	0-23

Rezistență **foarte scăzută** la solicitări. Aveți neapărată nevoie de strategii comportamentale prin care să puteți face față, cît de cît, stresului. Sînt valabile și pentru dumneavoastră recomandările de mai sus - dar nu numai -, cu precizarea că vă trebuie ceva mai mult timp pentru a vă forma o rezistență acceptabilă.

Totuși, nu disperați! Aveți destule rezerve și premise pentru a vă echilibra.

(J.S., F.S.)

Cum sînteți: calm, liniștitor sau...?

În timpul unei conversații recepționăm diferite cuvinte și expresii de la interlocutorul nostru. Unele dintre ele ne produc o stare de iritare, ne enervează, altele ne calmează sau ne încurajează, după cum anumite componente ale mesajului sînt neutre din acest punct de vedere.

Similar - chiar fără să vrem - noi înșine transmitem anxietate sau calm, agitație sau liniște. Dacă vom fi întrebați ce anume inducem altora, vom încerca un sentiment amestecat de curiozitate și suspiciune, pentru că nimănui nu-i face plăcere să fie anxiogen și toți am dori să fim liniștitori și să-i încurajăm pe ceilalți. Poate ar fi deci util să ne întrebăm: cînd vorbesc cu cineva îl calmez sau îl enervez?

Cum influențează atitudinile mele evoluția unei relații interpersonale? Mă pot descurca în situații care cer calm? Mă simt mai bine și sînt mai eficient în anturajul unor persoane calme sau în cel al unor persoane foarte dinamice, dacă nu chiar agitate?

Răspundeți la întrebările testului și veți afla mai multe despre dv. și din acest punct de vedere. Veți găsi mai jos 20 de expresii care ar putea să vă fie adresate în cursul unei conversații; încercați să anticipați modul în care veți reacționa și alegeți dintre cele cinci reacții (răspunsuri) prezentate pe aceea pe care credeți că o veți manifesta. Răspundeți imediat, fără să vă gândiți și să "prelucrați" răspunsul, în sensul de a-l face cît mai plăcut sau... politic, rezonabil. Calculați-vă apoi punctajul total și citiți interpretarea. Deci, cum sînteți? Calm, liniștitor sau anxiogen?

1. Trebuie să fii curajos!

- ☐ a) de ce îmi spuneți acest lucru?
- ☐ b) mulțumesc, voi încerca
- ☐ c) chiar că am nevoie de curaj
- ☐ d) frumoase cuvinte!
- ☐ e) ușor de spus, greu de făcut!

2. Nu înțelegeți nimic!

- ☐ a) nu mi se pare
- ☐ b) dv. nu înțelegeți!
- ☐ c) poftim?
- ☐ d) am înțeles foarte bine
- ☐ e) ei bine, este dificil de spus

3. Sînteți foarte bun!

- ☐ a) mulțumesc
- ☐ b) să nu exagerăm
- ☐ c) sînteți amabil
- ☐ d) îmi fac datoria
- ☐ e) sînteți convins?

4. Sînt mulțumit de această discuție!

- ☐ a) atunci să trecem la treabă
- ☐ b) de ce?
- ☐ c) și eu
- ☐ d) da, sînt de acord
- ☐ e) e plăcut pentru cineva să discute cu dv.

5. Am înțeles totul!

- ☐ a) nu mi se pare
- ☐ b) mă bucur
- ☐ c) foarte bine!
- ☐ d) să nu exagerăm
- ☐ e) sînteți sigur?

6. Deci, ce credeți că veți face?

- ☐ a) oricum, veți fi mulțumit
- ☐ b) nu știu
- ☐ c) o să mă gîndesc
- ☐ d) în orice caz, o să vă facă plăcere
- ☐ e) nimic

7. După modesta mea părere...

- ☐ a) nu păreți a fi modest
- ☐ b) mă interesează foarte mult părerea dv.
- ☐ c) de ce modestă?
- ☐ d) vă rog, spuneți-o
- ☐ e) dar părerea mea?!

8. Sper că sînteți de acord

- ☐ a) într-adevăr
- ☐ b) în mică măsură
- ☐ c) și eu sper la fel
- ☐ d) și dacă nu aș fi?
- ☐ e) asupra cărui aspect?

9. Vă spun că așa este

- ☐ a) foarte bine
- ☐ b) eu nu cred
- ☐ c) de unde știți?
- ☐ d) sînteți convins?
- ☐ e) am încredere în ceea ce spuneți

10. Mă plictisesc

- ☐ a) cum se poate?!
- ☐ b) pot să fac ceva?
- ☐ c) din vina mea?
- ☐ d) îmi pare rău
- ☐ e) căutați-vă ceva de făcut

11. Am nevoie de puțin ajutor

- ☐ a) cu plăcere
- ☐ b) cum vă pot ajuta?
- ☐ c) nu știu dacă vă pot ajuta
- ☐ d) nu pot să vă ajut
- ☐ e) să încerc

12. Nu sînt deloc de acord

- ☐ a) nu mă interesează
- ☐ b) îmi pare rău
- ☐ c) de ce?
- ☐ d) asupra cărui aspect?
- ☐ e) haideți să discutăm problema

13. Nici nu mi-ar fi trecut prin cap

- ☐ a) ce anume?
- ☐ b) pentru că nu este important
- ☐ c) și de ce îmi spuneți mie?
- ☐ d) nu-i nimic, se putea întîmpla oricui
- ☐ e) mai bine!

14. Să încercăm să rămînem calmi

- ☐ a) în regulă
- ☐ b) sînt foarte calm
- ☐ c) de ce?
- ☐ d) dv. să fiți calm!
- ☐ e) nu e ușor

15. Mulți oameni sînt stupizi

- ☐ a) nu e adevărat
☐ b) ce s-a întîmplat?
☐ c) sînt de acord
☐ d) sînteți convins?
☐ e) cine anume?

16. Mi-ar face plăcere să acționez așa

- ☐ a) dați-i drumul
☐ b) mie nu
☐ c) de ce?
☐ d) s-o facem împreună
☐ e) am dubii

17. Hotărîți-vă: da sau ba?

- ☐ a) nu pot
☐ b) de ce?
☐ c) foarte bine, mă voi hotărî
☐ d) și dv. ce veți face?
☐ e) nu hotărăsc nimic

18. Lăsați-mă să mă gîndesc

- ☐ a) cît doriți
☐ b) da, dar repede
☐ c) cît timp vă trebuie?
☐ d) foarte bine
☐ e) de ce?

19. Nu știu ce să spun

- ☐ a) nu-i nevoie, vă înțeleg
☐ b) trebuie să spuneți ceva
☐ c) spuneți ce vreți
☐ d) despre ce?
☐ e) să discutăm această chestiune

20. Sînteți un tip amuzant

- ☐ a) nu mi-a mai spus-o nimeni
☐ b) cine vorbește!
☐ c) dacă așa se prezintă lucrurile...
☐ d) de ce credeți asta?
☐ e) nu mi se pare.

Cotarea răspunsurilor

Varianta	Întrebare																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
a	3	4	5	5	2	4	1	4	4	3	5	1	5	4	1	4	4	5	5	3
b	5	1	3	1	4	2	5	1	1	5	4	3	3	5	5	2	5	1	2	1
c	4	5	4	3	5	3	3	5	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	5
d	1	2	1	2	1	5	4	2	2	4	1	5	4	1	3	5	1	4	3	4
e	2	3	2	4	3	1	2	3	5	1	3	4	1	2	4	1	2	3	4	2

Interpretarea rezultatelor

De la 20 la 39 de puncte: sînteți o sursă puternică de anxietate pentru cei din jur, induceți tensiune în ambianța dv. psihosocială. Vă place să acționați în situații de dezacord și conflict; chiar și distracțiile sînt de tip competitiv. Aveți o tendință netă către confruntare și tensiuni, care adesea sînt ocazii prin care vă supuneți la încercare.

Vă plac situațiile deosebite, variate și agitate; pe cei calmi îi considerați de-a dreptul anormali. Prezența dv. este dorită doar de puțini oameni, anume de aceia care sînt și ei agitați, nervoși, anxiogeni; împreună vă descurcați bine. Sînteți absolut contraindicat ca psihoterapeut, educator, mediator, lider etc.

De la 40 la 50 de puncte: sînteți predominant anxiogen, tensionat. Vă puteți păstra calmul, echilibrul, dar numai pe perioade scurte de timp. Viața adevărată este, după opinia dv., agitație și încordare. Sînteți uneori solicitat pentru a anima anumite situații și microgrupuri sociale. Totuși, pentru că induceți anxietate, nu sînteți agreat decît de puține persoane; majoritatea vă consideră dezordonat și deranjant. Nu sînteți indicat pentru profesii care cer un contact permanent, îndelungat cu oamenii.

De la 51 la 60 de puncte: sînteți oscilant; uneori îi enervați, alteori îi calmați pe cei din jurul dv. Sînteți inconstant, dar și creativ, imaginativ. Compania dv. este totuși plăcută pentru că nu sînteți monoton. Nu sînteți indicat pentru profesii care cer să calmați (psihoterapeut etc.); puteți reuși însă în multe alte domenii de activitate.

De la 61 la 79 de puncte: sînteți, prin tendință, o persoană liniștitoare și îi preferați pe cei care iubesc calmul. Considerați că ambiantele și persoanele agitate și nervoase sînt un pic plictisitoare și trebuie controlate și disciplinate prin calm. Cei apropiați vă consideră uneori incomod, ca pe un cenzor, deși sînteți util și liniștitor. Aveți aptitudini pentru profesii și ocupații de conducere a relațiilor umane.

De la 80 la 100 puncte: sînteți o persoană absolut liniștitoare, răspîndind, chiar fără să vă dați seama, calm și confort psihic în rîndul celor care vă înconjoară, producînd asupra lor o impresie plăcută. Îi tratați pe toți ceilalți, agitați sau calmi, cu simpatie și sînteți mulțumit dacă reușiți să-i liniștiți pe cei dintîi.

Prezența dv. este foarte solicitată, pentru că intrați ușor în relații plăcute cu toți. Sînteți un confident foarte căutat. Puteți deveni un excelent psihoterapeut, pedagog, moderator de discuții etc. (J.S., F.S.)

Sînteți generos?

Răspundeți prin DA sau NU la următoarele zece întrebări și poate veți afla acest lucru.

1. Împărțiți întotdeauna ceea ce aveți cu cei mai necăjiți decît dv.?
☐ da
☐ nu
2. Dați de pomană oamenilor săraci care cerșesc pe stradă?
☐ da
☐ nu
3. Vă gîndiți mai întîi la dv. atunci cînd este vorba de bunuri materiale sau bani?
☐ da
☐ nu
4. Ați dat deja sume mari de bani unora care aveau nevoie, știind că nu vă vor fi înapoiați niciodată?

- ☐ da
☐ nu
- 5. Considerați că există valori superioare valorilor morale?**
☐ da
☐ nu
- 6. Ați fi în stare să vă oferiți benevol - sau ați făcut-o deja - pentru a ajuta pe cei mai defavorizați semenii ai noștri de pe planetă?**
☐ da
☐ nu
- 7. Vă ocupați în majoritatea timpului de ajutorarea, susținerea și oferirea de bunuri celor pe care viața nu i-a avantajat?**
☐ da
☐ nu
- 8. Credeți că trebuie să dispui de foarte mulți bani pentru a-ți arăta generozitatea?**
☐ da
☐ nu
- 9. Ați refuzat deja să dați ajutor sub pretext că nu cunoașteți persoana respectivă?**
☐ da
☐ nu
- 10. Ați oferit ceva sau ați ajutat pe altcineva, știind că această persoană vă minte și dorește numai să profite de generozitatea dv.?**
☐ da
☐ nu

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Acordați-vă un punct dacă ați răspuns cu DA la întrebările 1, 2, 4, 6, 7 și 10 și tot un punct dacă ați răspuns cu NU la întrebările 3, 5, 8 și 9. Faceți totalul punctelor obținute.

Dacă ați obținut:

● **10 puncte:** sînteți o persoană foarte generoasă, care și-a fixat valorile morale mai presus de toate celelalte. Trebuie să fiți foarte fericit(ă) și în pace absolută cu dv. înșivă.

● **Între 5 și 8 puncte:** vă place să oferiți și să ajutați, chiar dacă aceasta implică anumite privațiuni. Dar atenție, să nu fiți considerat(ă) prea credul(ă).

● **Între 2 și 4 puncte:** dați rareori de pomană și de asemenea împărțiți rar cu alții ceea ce aveți. Este oare vorba de neîncredere sau de un egocentrism prea accentuat?

● **Mai puțin de 2 puncte:** fără comentarii!

(L.D.)

Vă place frumosul?

Probabil că nu există subiect care să suscite atâtea discuții ca frumosul. Unii își pierd autocontrolul, sînt extaziați în fața lui, după cum alții sînt complet indiferenți la acesta. Există persoane care susțin că nu este frumos ceea ce-i frumos, ci ceea ce place și viceversa; altele susțin că întotdeauna există o frumusețe obiectivă.

Un fapt este de necontestat: oamenii au păreri, gusturi și preferințe foarte diferite în legătură cu ceea ce denumim frumusețe. În plus, frumosul nu se rezumă doar la operele de artă sau la aparența fizică a persoanelor; există frumusețea naturii, a spiritului, a ideilor morale etc.

Dumneavoastră ce gîndiți, cum reacționați în fața frumosului? Este util să știți acest lucru pentru a evita situațiile în care ați putea fi dezavantajat. Apoi, nimeni nu este condamnat să rămînă ceea ce este. Gusturile, preferințele se pot schimba, simțul estetic, în general, al fiecăruia poate evolua.

O premisă importantă a acestor schimbări rezidă însă în cunoașterea de sine, drept pentru care vă oferim testul de mai jos.

Acest test este oarecum diferit de cele rezolvate de dv. pînă acum, în sensul că el se prezintă sub forma unei povestiri scurte, avînd patru personaje. După ce citiți povestirea, alegeți persoana pe care o considerați cea mai simpatică și pe cea pe care o considerați cea mai antipatică.

În funcție de perechea astfel stabilită de către dumneavoastră și în care persoana cea mai simpatizată apare notată cu +, iar cea mai antipatică cu -, citiți caracterizarea din final. Veți afla astfel, sperăm, lucruri interesante despre simțul dumneavoastră estetic, despre modul în care sînteți influențat de ceea ce este frumos.

Tabloul lui Iulius

IULIUS lucrează ca grafician la o agenție de publicitate. El are multă imaginație și este atras de lucrurile originale, astfel că locuința sa este plină de obiecte stranie, neobișnuite. Într-o zi a cumpărat un tablou reprezentînd un bărbat cu mustață și cu o privire fixă, puternică.

MARTA, analist-programator la un centru de calcul, este prietena lui Iulius și locuiește împreună cu el. De la bun început ei nu i-a plăcut tabloul. "Mi-e teamă de privirea bărbatului", a spus Marta imediat, "nu vreau acest tablou în casă." Iulius nu a spus însă nimic și a agățat tabloul în biroul său. Într-o seară, Marta l-a văzut pe Iulius că vorbea cu personajul din tablou. Cînd ea l-a întrebat dacă a înnebunit, Iulius a răspuns că este foarte plăcut să stea de vorbă cu acel domn, care-i spune multe lucruri interesante.

Aproape în fiecare seară Iulius stătea de vorbă cu tabloul, situație pe care Marta nu o mai putea suporta.

"De ce nu-i vorbești și tu?", o întrebă într-o seară Iulius pe Marta. Ea a răspuns că mai degrabă s-ar arunca de la etaj decît să facă așa ceva. Apoi, în timpul nopții, cînd Iulius dormea, Marta a luat tabloul și l-a pus într-o debara.

Iulius s-a enervat teribil când a descoperit ce se întâmplase. "Ești geloasă pînă și pe un tablou!", i-a strigat el Martei și apoi a început să se scuze față de bărbatul din tablou.

Marta îi telefonează prietenei sale **SILVIA**. Ea este desenatoare, deci tot o artistă, și poate îl va înțelege mai bine pe artistul Iulius. Soțul Silviei, **ALBERT**, este medic și dacă ceva nu este în regulă cu sănătatea lui Iulius, poate vor reuși împreună să-l ajute.

Marta îi invită pe cei doi să le facă o vizită. Iulius, care-i cunoștea, nu a avut nici o obiecție.

"Știi", spuse Marta la telefon, "mi se pare că Iulius a înnebunit!"

"Oh, nu!", răspunse Silvia. "Iulius este un artist, trebuie să-l înțelegi. Pur și simplu îi place să facă lucruri originale, așa încît nu trebuie să te preocupe atît de mult comportamentul lui. Vorbim diseară."

Pe timpul vizitei însă, discuția s-a dovedit foarte dificilă, dacă nu imposibilă, pentru că Iulius era foarte nervos, încordat. "Dacă eu reușesc să vorbesc cu un tablou, lăsați-mă să o fac", a spus Iulius. "Cu ce vă deranjează acest lucru?"

Silvia era foarte amuzată și i-a sugerat lui Iulius să scrie o carte, „Convorbiri cu un tablou”. Iulius i-a răspuns că poate o va scrie. "Ai putea să pui tabloul pe copertă", adăugă Silvia.

Doctorul Albert era foarte atent și preocupat de tot ceea ce se întâmpla. Din cînd în cînd pune cîte o întrebare. "Tu ce îi spui?", îl chestionă el pe Iulius. "Vrei să vezi?", răspunse acesta. "Tabloul este în biroul meu. Hai să-ți arăt".

Albert îl urmă pe Iulius care îl salută pe domnul din tablou. Apoi liniște. "Desigur, așa este, ei nu pot înțelege", zise Iulius. Apoi din nou liniște. Albert nu auzea nimic. "E supărat", comentă Iulius. "De ce nu ne lăsați să vorbim între noi?!" adăugă el.

Albert, căruia începuse să-i fie un pic teamă, interveni: "Ne întoarcem în sufragerie?". "Desigur", răspunse Iulius. "Ne vedem mai tîrziu", murmură el către bărbatul din tablou.

Marta îi vede întorcîndu-se posomorîți. "Oare ce ar trebui să facem? Bine măcar că Albert i-a vorbit puțin lui Iulius. Să sperăm că i-a putut da un sfat bun", gîndea Marta.

Dispoziția lui Iulius nu părea însă mai bună. Doar Silvia surîdea discret, ca și cum totul ar fi fost foarte amuzant.

Interpretarea rezultatelor

1. Iulius –, Albert +

Realist pragmatic

Pentru dumneavoastră frumosul este o complicație inutilă și care nu interesează, ba chiar mai mult, irită. În plus, vă trezește și anumite sentimente de inferioritate. Este necesar să acordați mai mult din timpul dumneavoastră liber frumosului (muzee, expoziții, lecturi specifice etc.).

2. Iulius –, Marta +

Conformist pragmatic

Sînteți un om sociabil și practic în același timp. Rîdeți de cei care se ocupă de frumos și considerați că ei au timp de pierdut, pe cînd dumneavoastră aveți lucruri mult mai importante de făcut! Vedeți recomandarea de mai sus.

3. Iulius -, Silvia +**Original pragmatic**

Sînteți un tip intelectual și frumosul este un joc mintal care vă obosește, vă face anxios, fapt pentru care îl refuzați cu demnitate. Vă recomandăm pentru început să citiți eseuri.

4. Albert -, Iulius +**Artist sofisticat**

Dumneavoastră căutați frumosul complicat în subtilități, detalii, nuanțe. Sînteți un estetic în toate domeniile, doriți lucruri, situații, persoane frumoase din toate punctele de vedere și le respingeți pe celelalte. Fiți mai spontan.

5. Albert -, Marta +**Conformist sofisticat**

Sînteți un om sociabil, practic, iar cei care se ocupă de frumos vă provoacă rîsul. În același timp sînteți atent la ceilalți și încercați să le urmați gusturile, preferințele, chiar dacă nu le înțelegeți. Bazați-vă mai puțin pe alții în ceea ce privește frumosul, urmați-vă propriile gusturi.

6. Albert -, Silvia +**Original sofisticat**

Vă place frumosul subtil, sofisticat, apreciat doar de puțini. Sînteți un aristocrat al frumosului: dacă multor oameni le place ceva, dumneavoastră încetați să mai preferați acel ceva.

7. Marta -, Iulius +**Artist rafinat**

Sînteți obsedat de frumos - atît de cel intern, spiritual, cît și de cel extern, fizic - și-l căutați peste tot. Suferiți cînd un lucru nu este frumos.

Este recomandabil să luați, să acceptați unele lucruri și aspecte ale vieții înconjurătoare așa cum sînt ele, fără să vă implicați.

8. Marta -, Albert +**Realist rafinat**

Considerați că frumosul este fără rost. Nu merită prea multă atenție. Preferați concretul tehnic și nu frumosul artistic, faptele și nu vorbele, conținutul și nu forma.

9. Marta -, Silvia +**Original rafinat**

Pentru dumneavoastră frumosul este o calitate pe care numai puțini știu să o aprecieze. Considerați că frumosul este intangibil și vă place mai mult să vă gîndiți la el decît să-l trăiți. Sînteți un contemplativ.

10. Silvia -, Iulius +**Artist grosolan**

Considerați că frumosul este important, dar el constă în simplitate, claritate, deci fără complicații inutile. În același timp, frumosul este ceva obiectiv: este frumos ceea ce-i frumos, nu numai ce ne place nouă. Vă recomandăm să mergeți mai mult la spectacole, expoziții etc. și să căutați mai frecvent compania unor persoane interesante.

**11. Silvia –, Albert +
Realist grosolan**

Sînteți adesea împotriva frumosului și considerați că în spatele lui se ascunde un truc: oamenii folosesc frumosul pentru a obține ceea ce doresc. Deci e mai bine să-l ignorăm, el poate fi periculos.

Vă recomandăm, pentru început, să vă cenzurați din cînd în cînd această opinie și să vedeți dacă întotdeauna frumosul este o monedă de schimb.

**12. Silvia –, Marta +
Conformist grosolan**

Sînteți un om practic și sociabil și atîtea complicații pentru frumos reprezintă ceva inutil pentru dumneavoastră. Totuși, dacă lucrurile sînt simple și clare și dacă au o anumită utilitate, acceptați frumosul, vă interesează.

Vedeți recomandarea de mai sus.

(J.S., F.S.)

Aveți motivație pentru succes?

Acest psihotest diagnostichează atitudinile noastre fundamentale față de succes sau eșec. Se știe că există persoane foarte doritoare de realizări, de succese, caracterizate de perseverență, dinamism, trebuința de a reuși cu orice preț. Dacă aceste calități motivaționale sînt dublate de "instrumente" (aptitudini, stiluri interacționale) adecvate și eficiente, atunci reușita vine cu certitudine.

La polul opus se situează persoanele care permanent par a avea insucces. Fie că nu vor, fie că nu pot, realizările lor sînt, în tot cazul, mai puțin evidente, după cum există, desigur, și o multitudine de tipuri intermediare.

Reținem faptul că pentru reușită sînt necesare trei condiții, pe cît de simple în formularea lor pe atît de dificil de realizat uneori, și anume să știi, să vrei, să poți.

Dumneavoastră ce fel de persoană sînteți în raport cu aceste criterii? Testul pe care vi-l propunem vă poate da unele răspunsuri, vă poate ajuta prin recomandările conținute în interpretarea din final.

Celor care au posibilitatea le sugerăm să compare rezultatele obținute la acest test cu cele obținute la alte probe similare.

Testul se compune din mai multe întrebări și situații ipotetice.* Alegeți răspunsul/varianta de rezolvare care credeți că vi se potrivește în cea mai mare măsură și calculați-vă punctajul conform grilei.

1. Ați invitat un grup de prieteni la aniversarea zilei dv. de naștere, drept pentru care ați cumpărat un splendid tort cu frișcă. Apoi vă reamintiți că aproape toți invitații fac cură de slăbire. Ce faceți?

- ☐ a) Îl pun pe masă, dar scriu pe el; "Strict interzis pentru conșum".
- ☐ b) Pregătesc (cumpăr) mai multe feluri de prăjituri dietetice.
- ☐ c) Le ofer invitaților tort și îmi cer scuze că nu am găsit altceva.
- ☐ d) Mă comport ca și cum nu aș ști nimic.

2. Ați vizionat numeroase filme dramatice. Ce reacții v-au trezit acestea?

- ☐ a) Mi-am dat seama că și eu am suferit în viață.
- ☐ b) M-au impresionat suferințele personajelor.
- ☐ c) Filmele sînt un mijloc de divertisment și nimic mai mult.
- ☐ d) Evit să mă duc la astfel de filme.

3. Ce v-ați dori cel mai mult?

- ☐ a) Să am posibilitatea de a face acte filantropice.
- ☐ b) Să fiu foarte bun în domeniul meu de activitate.
- ☐ c) Să câștig la loto.
- ☐ d) Să creez ceva deosebit.

4. În mod cert ați avut numeroase idei foarte bune pînă acum. Cum au reacționat ceilalți?

- ☐ a) În majoritatea cazurilor, nu m-a înțeles nimeni.
- ☐ b) Am obținut aprobarea și aprecierea tuturor.
- ☐ c) Doar cei mai buni prieteni m-au înțeles și m-au aprobat.
- ☐ d) Mi-am păstrat ideile pentru mine.

5. Într-o familie cu doi copii se organizează o petrecere cu ocazia zilei de naștere a celui mare. Cel mic, fiind puțin invidios, se supără. Cum ați proceda dacă ați fi în locul părinților?

- ☐ a) I-aș explica, desigur, că vom organiza o petrecere și pentru ziua lui de naștere.
- ☐ b) M-aș supăra și i-aș trimite în camera lui.
- ☐ c) I-aș cumpăra imediat ceva pentru a nu se simți neglijat.
- ☐ d) M-aș gândi la faptul că întotdeauna trebuie multă răbdare față de copii.

6. Indiscutabil, ați avut în viață și momente grele. Cum ați procedat?

- ☐ a) Am analizat serios problema și am găsit soluția optimă.
- ☐ b) Am cerut ajutorul celorlalți pentru înțelegerea și rezolvarea situației.
- ☐ c) M-am resemnat, acceptînd eventualele consecințe negative.
- ☐ d) Am considerat că momentele grele se rezolvă de la sine, fără urmări deosebite.

7. Notați pe o foaie separată utilizările diferite pe care le puteți da unei cărămizi. Cîte ați găsit?

- ☐ a) 1-3.
- ☐ b) 4-6.
- ☐ c) 7-9.
- ☐ d) 10-12.

8. Considerați că este posibilă prietenia adevărată?

- ☐ a) Foarte rar.
- ☐ b) Este posibilă, dar se realizează cu mari eforturi și sacrificii.
- ☐ c) Este posibilă, dar numai cu cei pe care-i cunoști din copilărie.
- ☐ d) Este o relație care se poate realiza oricînd în viață și relativ ușor.

9. Fericirea constă...

- ☐ a) Într-o iubire puternică și împărtășită.
☐ b) În satisfacția față de realizările personale.
☐ c) În îndeplinirea unor dorințe.
☐ d) În posibilitatea de a fi altruist.

la ora 8 seara, că fiul dv. nu și-a făcut temele pentru a doua zi?

- ☐ a) Aș scrie un bilet profesorului, rugându-l să-l scuize de data aceasta.
☐ b) L-aș ajuta să învețe.
☐ c) L-aș spune: "Este treaba ta!"
☐ d) L-aș îngădui să rămână a doua zi acasă.

10. Cum ați proceda dacă ați constata,**Cotarea răspunsurilor**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	1	3	4	4	1	1	3	3	4	4
b	2	2	1	1	3	2	1	2	1	1
c	3	1	3	2	2	3	2	4	2	3
d	4	4	2	3	4	4	4	1	3	2

Interpretarea rezultatelor**Dacă ați obținut**

● *Între 10 și 17 puncte.* Sînteți indiscutabil un om al reușitei - perseverent, rațional în tot ce faceți, decis, fără ca aceasta să însemne că sînteți insensibil la problemele celor care vă înconjoară. Rezolvați problemele cu multă ingeniozitate. Sînteți o persoană optimistă, treceți ușor peste situațiile neplăcute, care mai mult vă provoacă decît vă blochează sau descumpănesc.

● *Între 18 și 25 de puncte.* Sînteți nesigur, pierdeți prea mult timp cu luarea deciziei, iar apoi vă faceți reproșuri că sînteți ineficient! Situațiile negative au o mare influență asupra dumneavoastră, dezorganizîndu-vă acțiunile. Sînteți de acord cu faptul că în viață trebuie să existe și neajunsuri, frustrări, renunțări, dar le acceptați într-o manieră contemplativă, pasivă.

Vă deranjează faptul că puteți cîștiga în detrimentul altora. Fiți mai decis, mai puțin cenzurat și nu vă jenați, nu vă reproșați că ați învins într-o competiție loială. În fond, societățile moderne sînt societăți de tip concurențial, atît la nivel macro, cît și micro.

● *Între 26 și 31 de puncte.* Realizările personale nu vă prea interesează. Preferați o viață independentă, fără constrîngeri, program, obiective etc., am putea spune chiar boemă. Aceasta poate și pentru că nu vă plac lipsurile, nu sînteți predispus la confruntări în care să pierdeți; suportați foarte greu înfrîngerile, frustrările, drept pentru care evitați situațiile ce ar putea fi dezavantajoase.

Pentru dumneavoastră sentimentele sînt cele mai importante.

Nu vă putem spune dacă acest stil de viață este bun sau nu, atîta vreme cît nu doriți, nu vă propuneți altceva.

N-ați încercat însă niciodată să descoperiți și cealaltă față a monedei? De exemplu, să intrați în competiție, pentru început, cu dumneavoastră înșivă?

● *Între 32 și 40 de puncte.* Vă plac succesele, reușitele, dar preferați ca acestea să vină de la sine, fără a depune prea mari eforturi. De multe ori, nici nu știți de fapt ce doriți, de unde și posibilitatea unor erori în necunoștință de cauză. Din acest motiv, puteți avea probleme de relaționare interpersonală, de inserție psihosocială.

Reflecțați puțin la cele arătate, stabiliți-vă un scop important pentru perioada următoare și încercați să-l realizați. Veți vedea că multe din nerealizările dumneavoastră vor dispărea, se vor transforma în succese. (J.S., F.S.)

Sînteți o persoană mulțumită de sine?

Fiecare dintre noi s-a găsit, nu o dată - mai ales în preajma unor repere importante din viață -, în situația de a-și face bilanțul activității, de a enumera plusurile și minusurile de pînă atunci.

Și dacă acceptăm ușor - chiar revendicăm - succesele, admitem foarte greu ne-reușitele și destul de rar putem analiza cu obiectivitate factorii personali care le-au provocat.

O diagnoză corectă a gradului real de satisfacție față de propria persoană, față de propria activitate, este însă absolut necesară dacă dorim cu adevărat să progresăm. Satisfacția iluzorie, protejarea cu orice preț a imaginii favorabile despre sine, atribuirea cauzelor eșecurilor în totalitate către exterior - altor persoane sau situațiilor întotdeauna potrivnice etc. - ne condamnă iremediabil la stagnare, la ineficiență, la inadaptare.

Testul de mai jos vă poate ajuta în măsurarea gradului de satisfacție față de propria persoană, în identificarea și înțelegerea unor factori personali de eșec și în înțelegerea unor strategii de acțiune mai eficiente.

Alegeți varianta de răspuns, da sau nu, care se potrivește în cea mai mare măsură, dar fără a vă gândi prea mult. În final veți găsi modul de cotare și interpretarea rezultatelor.

1. Mi-ar plăcea să fiu o persoană diferită de cea care sînt.

- ☐ da
☐ nu

2. De multe ori am considerat că nu am realizat mare lucru în viață (pînă acum).

- ☐ da
☐ nu

3. Relațiile mele cu ceilalți - rude, prieteni, colegi - sînt în general pozitive.

- ☐ da
☐ nu

4. Mulți dintre cei pe care îi cunosc îmi sînt net superiori din multe puncte de vedere.

- ☐ da
☐ nu

5. Când am întâlnit obstacole numeroase în acțiunile mele, de cele mai multe ori mi-am schimbat planurile.
☐ da
☐ nu
6. Pot să-mi susțin opiniile în fața unei adunări.
☐ da
☐ nu
7. Multe din componentele caracterului meu ar trebui schimbate.
☐ da
☐ nu
8. Am mare încredere în deciziile mele.
☐ da
☐ nu
9. În general sînt o persoană simpatizată.
☐ da
☐ nu
10. Am o părere bună despre propria mea persoană.
☐ da
☐ nu
11. Mă jenez de unele din acțiunile mele din trecut.
☐ da
☐ nu
12. Mă simt o persoană foarte utilă altora.
☐ da
☐ nu
13. Criticile altora sînt pentru mine mai degrabă un stimulent decît o ofensă.
☐ da
☐ nu
14. Cred că arăt mai bine în realitate decît în fotografii.
☐ da
☐ nu
15. Mă întreb adesea care este valoarea mea reală.
☐ da
☐ nu
16. În conflictele cu ceilalți mă simt deseori vinovat(ă).
☐ da
☐ nu
17. Laudele pe care mi le aduc ceilalți sînt, în marea lor majoritate, sincere.
☐ da
☐ nu
18. Resimt un disconfort psihologic în prezența unor persoane necunoscute.
☐ da
☐ nu
19. Datorită capacităților pe care le am sînt în stare să realizez ceea ce doresc.
☐ da
☐ nu
20. În general, mă consider o persoană superioară celor din anturajul meu.
☐ da
☐ nu
21. Seara sînt de obicei mulțumit(ă) cu ceea ce am realizat peste zi.
☐ da
☐ nu
22. La examene, concursuri etc., mă prezint fără nici un fel de complexe.
☐ da
☐ nu
23. Am avut profesori foarte buni în școlile pe care le-am urmat.
☐ da
☐ nu

24. Șefii mei mi-au recunoscut întotdeauna meritele.
☐ da
☐ nu
25. Părinții mei m-au înțeles și m-au încurajat permanent.
☐ da
☐ nu
26. Ceilalți profită de multe ori de bunătatea mea.
☐ da
☐ nu
27. Sînt mulțumit(ă) de ținuta mea generală (fizică, vestimentară).
☐ da
☐ nu
28. Cred că uneori în viață este bine să ai și puțin tupeu.
☐ da
☐ nu
29. Am folosit deseori în favoarea mea situațiile care au apărut.
☐ da
☐ nu
30. Deși am capacități intelectuale și aptitudinale ridicate, motivația mea este destul de scăzută.
☐ da
☐ nu
31. Responsabilitățile din cadrul familiei mi-au limitat aspirațiile și realizările.
☐ da
☐ nu
32. Sînt o persoană ghinionistă.
☐ da
☐ nu
33. Situațiile nefavorabile prin care a trecut familia mea mi-au influențat negativ cariera.
☐ da
☐ nu
34. În general, cred că întîmplarea joacă un rol important în existența cuiva.
☐ da
☐ nu

Cotarea răspunsurilor

Acordați cîte un punct pentru fiecare răspuns corespunzător cu cele de mai jos:

1. NU; 2. NU; 3. DA; 4. NU; 5. NU; 6. DA; 7. NU; 8. DA; 9. DA; 10. DA; 11. NU; 12. DA; 13. DA; 14. NU; 15. NU; 16. NU; 17. DA; 18. NU; 19. DA; 20. DA; 21. DA; 22. DA; 23. DA; 24. DA; 25. DA; 26. NU; 27. DA; 28. DA; 29. DA; 30. NU; 31. NU; 32. NU; 33. NU; 34. NU.

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut

● *Între 26 și 34 de puncte:* sînteți o persoană foarte mulțumită de dv. înșivă, aveți multă încredere în capacitățile proprii. În raporturile cu ceilalți manifestați siguranță, disponibilitate și altruism; la rîndul lor, ceilalți vă stimează și vă apreciază, ceea ce vă face plăcere.

Sînteți în stare să vă apreciați în mod obiectiv propriile limite și dificultățile obiective; de aceea deciziile dv. au mai multe variante de rezolvare. De aici și reușitele numeroase pe care le aveți.

Se pare că vă apropiați foarte mult de modelul psihologic al eului pe care vi l-ați format în copilărie și adolescență și la care v-ați conformat tot mai mult în cursul maturizării dv.

Există și un pericol potențial în ceea ce vă privește, anume supraevaluarea. Căutați un set de criterii stricte de autoapreciere și apreciere a celorlalți și reflectați puțin asupra lor.

● *Între 15 și 25 de puncte:* sînteți o persoană foarte exigentă cu dv. înșivă, fapt pentru care nu vă satisfac rezultatele obținute; ținta dv. este de fapt... perfecțiunea!

Bilanțul vă este negativ pentru că v-ați propus scopuri foarte greu de realizat, aspect și mai pregnant dacă ați răspuns invers decît în grila de cotare la întrebările 1, 7 și 15.

Totuși, din moment ce aveți aptitudini și capacități ridicate, de multe ori reușiți - chiar dacă situațiile de rezolvat sînt dificile -, momente în care aveți o părere mai bună despre dv. înșivă.

Reduceți puțin nivelul de autoexigență și mai ales nu vă comparați întotdeauna și numai cu cei mai buni ca dv. Premisele realiste de la care veți pleca vă oferă mai multe șanse de succes.

● *Între 0 și 14 puncte:* nu aveți o părere bună despre dv., nu-i așa? Vi se pare că niciodată nu vă comportați adecvat într-o situație, că-i deziluzionați pe ceilalți și pe dv. înșivă. Probabil unele din insuccesele dv. sînt cauzate de lipsa de încredere în forțele proprii, ceea ce vă pune chiar de la început în poziție de inferioritate, inclusiv în ochii celorlalți.

La rîndul său, lipsa de încredere în forțele proprii poate fi multiplu determinată: dacă la întrebările 23-26 ați răspuns invers decît în grila de cotare, aveți tendința de a atribui altora cauzele insucceselor personale; răspunsurile diferite la întrebările 27-30 arată că aveți tendința de a vă vedea numai defectele, nu și calitățile pe care, în mod real, le aveți. În fine, răspunsurile inverse la întrebările 31-34 denotă o tendință puternică spre fatalism, apreciind "soarta" ca potrivnică.

Strategia indicată pentru dv. rezidă în vechea zicală: "Ajută-te singur dacă vrei să te ajute cel de sus!".

(J.S., F.S.)

Atitudinea față de progres

Progresul este o realitate și o necesitate managerială greu - dacă nu imposibil - de contestat. De multe ori însă, în pofida acestei evidențe, managerii sînt dispuși să accepte factorii/măsurile de progres doar cu condiția ca riscurile implicate să fie asumate de altcineva. Un alt factor de rezistență la progres, la schimbare, rezidă în incapacitatea managerilor de a identifica valențele pozitive, avantajele unor noi

metode și proceduri (competență profesională deficitară). În fine, rezistența la schimbare - mai mult sau mai puțin conștientizată, mai mult sau mai puțin intensă - este alimentată și de factori pur psihologici. Schimbările perturbă procesele decizionale și acționale rutiniere - uneori anchilozate -, presează asupra structurilor cognitiv-motivaționale, obligă la creativitate etc. În consecință, mulți manageri utilizează o sumedenie de obiecții - prezentate cu titlul de argumente - pentru a "torpila" propunerile de schimbare și progres și a-și menține astfel confortul psihologic al rutinei, dar și - foarte probabil - al ineficienței; multe din aceste "argumente" au intrat deja în folclorul științei conducerii.

Dv. cum reacționați atunci când apare o idee nouă în organizația/serviciul de care răspundeți? Acceptați ideile sau căutați imediat argumente pentru a le respinge? În definitiv, sînteți sau nu un om al progresului? Parcurgeți testul următor și... meditați.

Veți găsi mai jos zece din cele mai cunoscute - am putea spune chiar clasice - obiecții la schimbare. Apreciați în ce măsură le-ați folosit în activitatea dv., în conformitate cu următoarea scală: 5 - foarte des; 4 - des; 3 - uneori; 2 - rar; 1 - foarte rar, deloc. Încercuiți varianta de răspuns corespunzătoare.

	5	4	3	2	1
1. Am încercat aceasta și mai demult.					
2. Nu se va putea aplica în activitatea noastră.					
3. Nu avem timpul necesar.					
4. Nu am mai făcut aceasta înainte.					
5. Nu este practic pentru noi.					
6. Este prea târziu pentru noi.					
7. Este o schimbare prea radicală.					
8. A mai încercat-o cineva?					
9. Ne-am descurcat foarte bine și fără aceasta.					
10. Beneficiile obținute nu vor acoperi cheltuielile de aplicare.					
Faceți suma punctelor obținute: _____					

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați obținut:

● **Între 10 și 15 puncte:** Indiscutabil, sînteți un om al progresului, dar uneori hazardat. Acceptați o idee nouă intuitiv, riscul constînd în faptul că de multe ori renunțați la o analiză riguroasă ulterioară acceptării.

Fundamental sînteți un om optimist și foarte încrezător în propriile forțe, de unde și concluzia că veți reuși întotdeauna. Este foarte bine, dar vă recomandăm ca, după acceptarea ideii, să cereți un studiu de evaluare tehnică, economică etc.

● *Între 16 și 25 de puncte.* Sînteți ceea ce se cheamă un manager modern, orientat spre progres și schimbări raționale.

Dacă vă situați în intervalul 16 - 20 de puncte, aveți o mentalitate "americană", redată prin expresia: "De ce nu? Orice idee este bună, pînă la proba contrarie". Acceptați imediat ideile și propunerile celorlalți -, ceea ce îi motivează foarte puternic și le dezvoltă în continuare creativitatea -, urmînd ca ulterior să procedați la analiza și evaluarea lor. În funcție și de alți factori - macro și microeconomici și sociali - ați putea fi un manager al priorităților absolute. Dacă vă situați în intervalul 21-25 de puncte, sînteți "german": "De ce așa? Să verificăm mai întîi". Nu este vorba despre respingerea ideii, ci de condiția verificării ei în cele mai mici detalii, consecințe etc. În același timp, colaboratorii știu că trebuie să vă facă propuneri bine analizate în prealabil. Îndeplinind însă criteriile de acceptare, ideea va fi exploatată la maximum, cu minuția și rigoarea tipic... germane.

● *Între 26 și 35 de puncte.* Structural, sînteți pentru progres și schimbare; vă atrage ineditul, aveți o mare dorință de a reuși. Anumite eșecuri și experiențe anterioare au accentuat însă excesiv atitudinea dv. de prudență - justificată pînă la un punct -, astfel că acum apăreți drept un om indecis, oscilant.

Vă sînt necesare structuri și proceduri eficiente de identificare, evaluare și aplicare a noului. În același timp, vă este necesară și o mică terapie psihologică de recîștigare a încrederii în forțele proprii, pe care în mod real le aveți.

● *Între 36 și 45 de puncte.* Vă adaptați foarte greu la schimbări, acceptați foarte greu introducerea noului. Doar presiunea majoră a situațiilor, evenimentelor vă determină să acționați. Sînteți ceea ce s-ar putea numi un conservator moderat.

Depinde de dv. cum veți proceda în continuare. Tot ce vă putem spune este că nu puteți opri progresul; ceea ce puteți face este să-l opriți în sectorul condus de dv. Dacă ideea este bună, va apărea o altă persoană care o va studia și o va folosi în mod corespunzător. De ce să nu o faceți dv.?

● *Între 46 și 50 de puncte.* Sînteți un conservator incorigibil. Blocați noul, acționînd chiar împotriva evidenței. Nu vă putem prognoza o eficiență pe termen lung a sectorului pe care-l conduceți, mai ales dacă independența dv. decizională este foarte ridicată.

Acceptați o constatare dură? Nu (mai) sînteți indicat pentru o funcție de conducere, după cum s-ar putea să fi ajuns în acest post întîmplător sau pe alte criterii decît cele de competență reală.

(F.S.)

Cît de responsabil sînteți?

Fiecare persoană crede despre sine că acționează întotdeauna cu maximă responsabilitate. Lucrurile nu stau chiar așa. Uneori "uităm" de responsabilitatea socială și ne comportăm sub presiunea primului impuls.

Testul pe care vi-l propunem vă poate ajuta să aflați cât de responsabili sînteți în ceea ce întreprindeți, în viața de zi cu zi. Răspundeți, așadar, sincer, alegînd una din următoarele variante: sînt absolut de acord (7); de obicei sînt de acord, deși uneori se întîmplă și altfel (6); sînt nedecis(ă), dar înclin spre a fi de acord (5); nu mă pot decide (4); sînt nedecis(ă), dar înclin spre a nu fi de acord (3); de obicei nu sînt de acord, deși uneori se întîmplă și așa (2); nu sînt în nici un caz de acord (1).

Alegeți varianta de răspuns care corespunde cel mai exact modului dumneavoastră de a gîndi, de a fi și de a acționa (plasați un X în coloana corespunzătoare).

Enunțuri	Varianta de răspuns						
	7	6	5	4	3	2	1
1. Fiecare om este dator să consacre o parte din timpul său liber binelui public.							
2. Resimt disconfort psihic cînd nu duc lucrul la bun sfîrșit.							
3. Am destule probleme personale ca să nu-mi fac griji pentru binele public.							
4. Este imposibil să faci tuturor oamenilor numai bine.							
5. Datoria fiecărui om este de a munci eficient.							
6. Este de dorit să duci lucrul început la bun sfîrșit.							
7. Prefer să nu-mi spun părerea, lăsîndu-i pe alții să rezolve problemele.							
8. Adesea întîrzii la întîlnirile fixate.							
9. Prefer să acționez ca marea majoritate a oamenilor, pentru că singur nu pot schimba lucrurile.							
10. Cred că cei care îmi sînt apropiați pot conta pe ajutorul meu.							
11. Uneori mi se reproșează că nu respect normele de conviețuire socială.							
12. Chiar și cel mai neînsemnat lucru îl fac foarte bine.							

Cotarea și interpretarea rezultatelor

Pentru enunțurile 1, 2, 5, 6, 10, 12, obțineți atîtea puncte cîte indică varianta de răspuns aleasă de dumneavoastră. Spre exemplu, dacă la enunțul nr. 1 ați optat pentru varianta "Sînt absolut de acord", aveți 7 puncte; dacă ați ales varianta "Nu mă pot decide", atunci primiți 4 puncte ș.a.m.d.

La enunțurile 3, 4, 7, 8, 9, 11, punctajul este dat de ordinea inversă a șirului lor. De exemplu, dacă la enunțul 3 ați considerat că varianta de răspuns "De obicei sînt de acord, deși uneori se întîmplă și altfel" corespunde cel mai bine situației dumneavoastră, primiți 2 puncte. Dacă la același enunț v-ați decis pentru varianta "Nu sînt în nici un caz de acord", atunci obțineți 7 puncte.

Pentru calcularea scorului, faceți suma punctajului obținut la toate enunțurile.

Punctajul maxim la acest test este 84. Cu cît ați acumulat mai multe puncte, cu atît mai probabil sînteți o persoană responsabilă cu adevărat: respectați normele de conviețuire socială, vă interesează situația celorlalți, vă implicați personal pentru binele colectiv, vă faceți datoria, duceți lucrurile la bun sfîrșit. Felicitări! (L.S.)

Confederația Națională a Femeilor din România (CNFR) și filiale

1. Asociația Femeilor din Alba-Iulia; tel. 058/81 26 43
2. Federația Femeilor din Municipiul București; tel. 01/312 23 88
3. Asociația Femeilor „Speranța”-Baia Mare; tel. 062/43 71 30
4. Liga Femeilor din Județul Bistrița-Năsăud; tel. 063/21 61 50
5. Uniunea Județeană a Femeilor din Bihor; tel. 059/41 68 50
6. Societatea Doamnelor Bucovinene; tel. 030/52 19 28
7. Societatea Doamnelor din Călan; tel. 054/73 06 01
8. Societatea Femeilor din Județul Constanța; tel. 041/64 18 83
9. Liga Femeilor din Colibași; tel. 048/61 23 50
10. Societatea Doamnelor Dâmbovițene; tel. 045/61 21 95
11. Asociația Femeilor „Fetești 100”; tel. 043/36 18 51
12. Federația Femeilor din Județul Galați; tel. 036/41 13 15
13. Asociația Femeilor „Speranța”-Galați; tel. 036/46 56 84
14. Societatea Doamnelor Găeștene; tel. 045/71 10 46
15. Asociația Femeilor Gorjene; tel. 053/21 92 87
16. Asociația Femeilor din Horezu; tel. 050/86 07 72
17. Societatea Doamnelor din Hunedoara; tel. 054/54 14 83
18. Uniunea Doamnelor Ieșene; tel. 032/21 42 00
19. Liga Femeilor Muscelene; tel. 048/81 50 81
20. Federația Femeilor din Județul Mureș; tel. 065/12 51 38
21. Societatea Doamnelor din Onești; tel. 034/32 40 44
22. Societatea Fetelor din Orăștie; tel. 054/64 16 15
23. Asociația Femeilor din Județul Olt; tel. 049/42 37 74
24. Asociația Femeilor din Piatra-Neamț; tel. 033/63 24 70
25. Asociația Femeilor din Județul Prahova; tel. 044/14 17 75
26. Societatea Femeilor Romanatene; tel. 049/51 53 70
27. Asociația Femeilor „Refam”-Reghin; tel. 065/52 12 53
28. Asociația Femeilor „Minerva”-Roman; tel. 033/72 25 15
29. Asociația Femeilor din Satu-Mare; tel. 061/71 49 97
30. Asociația Femeilor din Sighișoara; tel. 065/77 16 34
31. Societatea Femeilor din Sinaia; tel. 044/31 47 05
32. Societatea Doamnelor Sibiene; tel. 069/44 52 44
33. Asociația Femeilor „Căminul Speranței”-Sighetul Marmăției;
tel. 062/51 18 37
34. Societatea Femeilor din Teleorman; tel. 046/31 23 84
35. Asociația Femeilor „Humanitas”-Urziceni; tel. 043/25 13 94
36. Societatea Doamnelor Vrancea; tel. 037/62 23 39

**Școala Sanitară Postliceală „Carol Davila“
(filiale, profil și număr de telefon)**

1. Alexandria - asistent medical generalist, asistent farmacie, asistent social; tel. 047/31 23 84
2. Baia Mare - asistent medical generalist, asistent radiologie, asistent social; tel. 062/43 72 30
3. Bistrița - asistent medical generalist, asistent igienă și sănătate publică, asistent social, asistent stomatologie și tehnică dentară; tel. 063/23 20 65
4. Călan - asistent medical generalist, asistent farmacie, asistent igienă și sănătate publică; tel. 054/73 06 01
5. Caracal - asistent medical generalist, asistent igienă și sănătate publică; tel. 049/51 53 70
6. Colibași - asistent medical generalist, asistent igienă și sănătate publică; tel. 048/61 30 50
7. Constanța - asistent medical generalist, asistent farmacie, asistent igienă și sănătate publică; tel. 041/64 18 83
8. Cîmpulung Muscel - asistent medical generalist, asistent sănătate și tehnică dentară; tel. 048/81 33 01
9. Fetești - asistent medical generalist; tel. 043/36 18 51
10. Focșani - asistent medical generalist, asistent radiologie; tel. 037/62 23 39
11. Galați - asistent medical generalist, asistent social, asistent laborator, asistent farmacie, asistent igienă și sănătate publică, asistent radiologie; tel. 036/46 56 84
12. Găești - asistent medical generalist; tel. 045/71 10 46
13. Horezu - asistent medical generalist, asistent farmacie; tel. 050/86 00 81
14. Onești - asistent medical generalist; tel. 034/32 40 44
15. Orăștie - asistent medical generalist; tel. 054/64 16 15
16. Oradea - asistent igienă și sănătate publică, asistent radiologie; tel. 059/13 44 78
17. Petroșani - asistent medical generalist, asistent social, asistent igienă și sănătate publică, asistent stomatologie și tehnică dentară; tel. 054/54 14 83
18. Piatra Neamț - asistent medical generalist; tel. 033/63 24 70
19. Ploiești - asistent medical generalist, asistent farmacie, asistent social; tel. 044/14 17 75
20. Reghin - asistent medical generalist, asistent farmacie; tel. 065/52 12 53
21. Roman - asistent medical generalist, asistent farmacie, asistent laborator; tel. 033/73 39 90
22. Satu-Mare - asistent medical generalist, asistent social; tel. 061/71 49 97
23. Sinaia - asistent medical generalist; tel. 044/31 47 05
24. Sibiu - asistent medical generalist, asistent farmacie; tel. 069/21 15 98
25. Sighișoara - asistent medical generalist; tel. 065/77 16 34
26. Slatina - asistent medical generalist, asistent social, asistent farmacie; tel. 049/42 37 74
27. Suceava - asistent medical generalist, asistent igienă și sănătate publică, asistent farmacie, asistent balneo-fizioterapie; tel. 030/52 19 28
28. Sighetul Marmăției - asistent medical generalist; tel. 062/51 18 37
29. Târgoviște - asistent medical generalist, asistent farmacie, asistent balneo-fizioterapie; tel. 045/61 21 95
30. Târgu-Jiu - asistent medical generalist, asistent farmacie, asistent laborator; tel. 053/21 92 87
31. Târgu-Mureș - asistent medical generalist, asistent laborator, asistent social; tel. 065/13 06 17
32. Urziceni - asistent medical generalist; tel. 043/25 13 94.

CE ESTE CNFR?

O organizație neguvernamentală (ONG) apolitică și nonprofit, care dorește să atragă cât mai multe asociații de femei în acțiunile ce valorifică energia, talentul și experiența lor prin antrenarea acestora în acțiuni profesionale, științifice, culturale, sociale, umanitare etc.



SCOPURI PRINCIPALE

- Organizarea unității și inițiativelor de acțiune ale membrilor Confederației pentru promovarea și apărarea intereselor femeilor și familiilor acestora.
- Conlucrarea cu organizațiile care acționează pentru îndeplinirea aspirațiilor la umanitate, libertate, egalitate și dreptate socială.

(Art. 6, Statutul CNFR)

MIJLOACE DE ACȚIUNE

- Crearea de instituții proprii: școli de asistente medicale pentru asigurarea formelor instituționalizate de ocrotire (cămine-spital, școli de defectologie, spitale de boli cronice etc.).
- Organizarea de activități culturale și educative cu specific preponderent feminin.
- Inițierea și organizarea mijloacelor de recalificare, sprijinirea integrării în activitatea socială și productivă.

(Art. 8, Statutul CNFR)

- Inițierea de acțiuni de participare a femeilor la viața economică și politică.

(Art. 40, Statutul CNFR)

OBIECTIVE ALE CNFR

1. Acțiuni de asistență socială (încadrarea în muncă, obținerea de pensii, ajutoare, proteze etc.).
2. Susținerea unor programe de sănătate specifice femeilor: planning familial, sfaturi premaritale, precum și consultații medicale gratuite pentru persoanele defavorizate.
3. Inițierea de cursuri și ateliere de calificare și recalificare pentru tinerele care doresc încadrarea în serviciu.
4. Funcționarea la cotele dorite a Școlii Sanitare Postliceale „Carol Davila” cu secțiile: asistență medicală, asistență socială, radiologie, laborator, igienă, tehnică dentară.
5. Editarea de manuale și material didactic pentru școlile sanitare, precum și publicații de cultură generală.
6. Acțiuni culturale „Limbajul artelor”, dedicate prezenței femeii în universul cultural-științific.
7. Încurajarea participării femeilor la acțiuni economice și reprezentarea echitabilă în organisme guvernamentale.
8. Participarea activă și constructivă în Consiliul Național Consultativ al Femeilor din România.

Sofocle, marele poet tragic al antichității grecești, spunea în urmă cu 2 500 de ani: „În lume sînt multe, mari minuni, dar nu mai mari ca omul“. Studiind psihologia personalității, ajungem indubitabil la concluzia că nimic nu poate fi mai fascinant decît universul uman.

Cine sînt eu? Prin ce mă deosebesc de ceilalți? Ce calități - cunoscute sau încă nedezevăluite - am? Sînt întrebări firești, pe care fiecare dintre noi ni le-am pus. Omul dispune de o multitudine de calități psihice, de potențialități caracteriale și intelectuale. Dar le cunoaștem cu adevărat? Pe de altă parte, prietenii, colegii, familia au tendința să reducă imaginea personalității noastre la cîteva caracteristici. Deseori se spune: X este inteligent, Y este violent etc. Astfel de aprecieri rezultă din observații întîmplătoare, nesistematice, superficiale.

Drumul cunoașterii de sine și a celorlalți presupune sinceritate, perseverență, spontaneitate în intuirea propriei personalități sau a celor cu care venim în contact, dar și apelul la instrumentele cunoașterii științifice, respectiv la testele psihologice. Cele peste 100 de psihoteste cuprinse în acest volum, selecționate și prezentate de psihologi recunoscuți, vă vor ajuta - sperăm - să avansați în efortul dumneavoastră de autocunoaștere și cunoaștere a celorlalți.

În actul introspecției, al autoanalizei putem descoperi și componente ascunse ale personalității noastre. Să nu ne fie teamă să ne examinăm cu luciditate, să ne confruntăm imaginea ideală pe care o avem despre noi înșine cu părerea celor care ne cunosc. Altfel, sfîrșim ca Narcis, despre care legenda spune că, îndrăgostit de propria sa imagine, a murit înecat în apele lacului care o reflectau...

Cît despre ceilalți, este un semn de înțelepciune să căutăm continuu să îi cunoaștem. Lucius Annaeus Seneca (cca 4 î.e.n. - 65 e.n.) ne îndemna în chip stoic să veghem: „Gîndește-te la primejdia ce-ți poate veni din partea omului, fără a uita de datoria ta de om. Pe acesta ține-l în ochi, ca să nu te izbească; pe acela, ca să nu-l lovești tu. Bucură-te de bucuriile fiecăruia, întristează-te de răul fiecăruia; nu uita unde trebuie să ajuți, de ce trebuie să te ferești“.

Adina Chelcea